四庫提要著録叢書

《四庫提要著録叢書》編纂委員會編纂

國家古籍整理出版重點項目

北京出版社

《四庫提要著録叢書》編纂委員會編纂

國家古籍整理出版重點項目

四庫提要著録叢書

北京出版社

子部第一七一册目次

雅尚齋遵生八牋十九卷 （明）高濂撰 明萬曆十九年自刻本 〇〇一

雅尚齋遵生八牋十九卷

（明）高濂撰

明萬曆十九年自刻本

遵生八牋十九卷通行本

明高濂撰。濂字深父、錢塘人。其書分爲八目。卷一、卷二曰清修妙論牋、皆養身格言、其宗旨多出於二氏。卷三至卷六曰四時調攝牋、皆按時修養之訣。卷七卷八曰起居安樂牋、皆寶物器用可資頤養者。卷九卷十曰延年却病牋、皆服氣導引諸術。卷十一至十三曰飲饌服食牋、皆食品名目、附以服餌諸物。卷十四至十六曰燕閒清賞牋、皆論賞鑒清玩之事、附以種花卉法。卷十七十八曰靈祕丹藥牋、皆經驗方藥。卷十九曰塵外遐舉牋、則歷代隱逸一百人事蹟也。書中所載、專以供閒適消遣之用。標目編類、亦多涉纖仄、不出明季小品積習。遂爲陳繼儒李漁等濫觴。又如張卽之宋書家、而以爲元人。范式官廬江太守、而以爲隱逸。其誤謬亦復不少。特鈔撮旣富、亦時有助於檢核。其詳論古器、彙集單方、亦時有可採。以視剿襲清言、強作雅態者、固較勝焉。

遵生八牋序

夫人生實難有生必滅亭毒虛盈還復推貫何盡兼晦傷涼兼東熟而喧囂舟車離諸轉盼之間悉為飛塵若朝露之謝夕英發彼已推折復蒙問韶姱醜歿王侯廝養同掩一丘夫期既駒冊畫得免者智力信達委而任之順自然之運聽必至之期靡貪靡怖者到迺亢或縱娛樂取快目前或

圖榮名不朽更復食曰曠達而廣發賢云必究藝囊士衣泯場者矣然若曹亦無可奈何而姑為此託事語雖近似理則未然不知命何乎延生期生有可尊之理心患昧理而不能研討知其理矣又或循持而罕能精覈卒亡命先朝露昏委黃壚負可悲悲夫藏審於醫者揮鄉則多空談審影難盡此心於其知之心稟有限止乘神學

無窮之薄飫精耗于嗜慾力疲于過勞心傾於營求智昏於思慮身坐几席而神馳八荒數在剎那而計營萬禩攬其所必不可任覬其所必不可冀萬動一念影禍耗於杳念莫着式物則精漏於晝物終因昔營擾擾翕翕熠熠塊然乎寸筵森剝寧即雙睫甫交魂夢馳矣即夫積空丹府釋騷形骸尚在精華已離猷然而省子將為身

外無益之圖勞瘦未已甚譬之遷臘出振豪擇衝波之溺頹沙烈之燎濡毛觸蹈出晞蘊露性命安得不傷年齡安得不促乎全無知恬澹止蕩精故絕嗜禀慾以靈清彰知沉寂之耗氣故衰思少養以庇恬愉知疲勞之損形故節眷飲屋臥寧因夫知貪求之敗德故抑遠外物甘蕭寒畏侵耗而和亦避傷損而寇讐護元氣如嬰

兒寶靈明如拱璧防漏數如航海嚴出入
如圍城而觀竅妙明脩無缺陰陽煉神氣
成聖結丹抱元守一以坐混沌如懸壺空
移乾而後已如是乃謂之尊生自軒后柱
下已來雖三光而復其地者代有其人處
可盡目之爲誕謾不經虛廊林高深及博
學竅通鑒裁玄朗少嬰羸疾有憂生之嗟
交游湖海咨訪道術多綜靈編雲笈秘典

禁方家世藏書資其淹博雖未題亞賞東
晉逸徵始業以還乃念幻泡之無常傷蜉
蝣之短晷悟攝生立有道知天命之可延
剖晰玄機提拈要訣著爲尊生八牋括察
清靈道迺來舍故有清脩妙論陰陽寒暑
妙產節宣故有四時調攝養形起無勞爲
泰然有節起居安樂導道以治病爲先靈有
延年卻病消煩袪慮內境怡愉故有燕閒

清賞式殺除癘祛腑澄徹故有飲饌服食
補髓還精非服藥不效故有靈秘丹藥調
神出殼非脫塵不超故有塵外遐舉縱心
脩身煉性養氣怡神已了徹還元長生度
世洞心外之奇書容中之寶籙延年謂天
術及靈無爲宗者取以深著爲象今辭命
子所敘居室種用遊具皆物寄藝器書
畫香奚爭木之類頗璽囊風研而對之騁

擾神穿敗而蓄之障礙身心與昔來來室
空乃羅登禪之旨大甚戾矣可尊生之義
余曰不然此出體本來虛明未侍物彭
紛擊汨沒已久豈旦夕掃而空之無所怡
泊度至駢驟漂蕩而不知止夫玄藥物補
元器玩娛志必有所寄庶不外馳而湝爭
之未由度壘豁然縣解躍然超脫生平寄
寓之物並刻塵空名爲捨筏名爲分手嗌

乎此惟知術者可與語此耳抱朴子論都
水得術至必咸究心古今名物陰陽術數
醫卜丹藥一事不知以爲深恥不耆髯山
而累道何疑于深甫乎昔蔡邕秘王充論
衡以爲至寳今觀論衡間有名言未關至
理頗事蒐獵終屬冗猥今由訂得見深甫
八牋當何以云余稱實論衡者雖曰八箋
未必知醫也

萬曆辛卯孟夏之吉

弢光居士屠隆緯真父撰

瑞南道人高濂深甫書

遵生八牋叙

不佞束髮操觚中科斗旌陽師八誠神魂寄之辛未叨一第官欽州去家萬里而遥島夷猖狂歲坐烽火中調兵食即往來勾漏悠然會心而有生之樂無幾矣已而官莫鳩氏載疏乞南官氷廳無事閒影息交日取二藏書服習之其于遵生旨稍稍窺

一斑庚辰春三月夢陶真白坐語良久即上書不待報歸武林斯時也五柳依依與張緒争少年矣壬午春坐圜中百日大悟遵生口訣以省中風塵起未竟此緣至今殊怏怏也年來上武夷過雁蕩求出塵如管涔童子靈威丈人者㝡旦莫遇之而龍沙八百尚在渺茫間庚寅秋杪自白岳歸

有天際真人之想適瑞南高子詣余曰子虚往而寔歸矣吾所集遵生八牋皆生平所得寔際語予為我彈射之余披燈夜讀如入五都之市畢陳衆寶如睟盤示兒種種咸在洛陽紙聲自今始矣余謝玄晏烏能為子重余癖嗜抱朴子勤力著十萬言令千載又獲覩遵生大編且得嘗禁臠焉

其一曰清脩妙論箋出入乎二氏而擢實珠以照濁世者也其二曰四時調攝箋貫徹乎陰陽而運殺機以全生機者也其三曰起居安樂箋遂盧乎天地而借幻境以養真詮者也其四曰延年却病箋橐籥乎三寶以壽天命者也其五曰飲饌服食箋化工乎羣品以完天倪者也其六曰燕閒清賞箋遨遊乎百物以葆天和者也其七曰靈秘丹藥箋借軒岐之梯航以度無量衆生乎其八曰塵外遐舉箋樹箕潁之風聲以昭儁家功令乎瑞南子良苦心矣余筮仕天涯即五類八桂盡入奚囊歸来每歲不出遊名山洞府足跡殆遍未得窺二酉以印證了了于胷中者幸而得八箋嘒

嚼之洋洋纚纚然遵生之旨大備矣試展清脩妙論所以羽翼許師八誡者功豈淺淺乎哉他可知已余不敏敢終身誦之且乞壽之梓以公天下隻眼者高子曰唯唯

萬曆辛卯歲仲夏之辛卯日貞陽道人仁和李時英撰

後學棐應楠仲美甫書

尊生八牋敘

自天地有生之始以至我生其機靈自我而不滅吾人演生生之機俾繼我後亦靈自我而長存是運天地不息之神靈造化無疆之寶二人生我之功吾人自任之重義亦大矣故尊生者尊天地父母生我自古後世繼我自今匪徒自尊直尊此道耳不知生所當尊是輕生矣輕生者其天地父母罪人乎何以生為哉然天地生物鈞窮通壽殀於無心俾萬物各得其稟君子俟命聽富貴貧賤于賦畀順所適以安其生彼生于富貴者宜享榮茂之尊矣而貧賤者可忘閒寂之尊哉故余八牋之作無間窮通貴在自得所重知足以生自尊博採三門妙論律尊生之清脩備集四時怡養規尊生之調攝起居宜慎節以安樂之條卻病有方導以延年之術塵燕閒之溺邪條敘清賞端其身心防飲饌之困膏腴備服食苦其口腹永年以丹藥為寶得靈秘者乃神故集奇方于二藏隱德以塵外為尊

惟遐舉者稱最乃錄師表于百人八者出入玄詮搜索隱秘且每事證古似非妄作大都始則規以嘉言繼則享以安逸終則成以善行吾人明哲保身息心養性之道孰過于此謂非住世安生要徑哉是誠出世長生之漸門也果能心悟躬行始終一念深造道妙得意忘言俾步翁合德調攝合序所居常安無病可卻謝清賞玩好俾視空幻花醉飲饌腥羶而味淡法喜丹藥懷以濟人遐舉逸吾高尚向之藉窺尊生門戶

者至則登其徑矣到此則心朗太虛眼空天界物我無礙身世兩忘坐致岡陵永年齡彪住相逍遙象外游息人間所謂出塵羅漢住世真仙是即八牋他日證果詎謂得魚忘筌文字其土苴哉牋帙當為覆瓿矣故知尊生之妙者毋于此過求亦毋以此為卑近也乃可與譚道時

萬曆十九年五月朔湖上桃花漁高濂深甫撰

雅尚齋遵生八牋目錄

古杭高濂深甫氏編次

遵生八牋總目

清脩妙論牋 二卷
四時調攝牋 四卷
起居安樂牋 二卷
延年却病牋 二卷
飲饌服食牋 三卷

燕閑清賞牋 三卷
靈秘丹藥牋 二卷
塵外遐舉牋 一卷
八牋目錄一卷 總二十卷

第一卷
清脩妙論牋上
日抄玄經秘典聖賢教戒省心律己格
言
計二百條

第二卷
清脩妙論牋下
日抄玄經秘典聖賢教戒省心律己格
言
計一百六十條 總三百六十條

第三卷
四時調攝牋 春
春三月調攝總類
春三月氣數主屬圖

臟腑配經絡圖
經絡配四時圖
肝臟圖
肝臟春旺論
相肝臟病法
修養肝臟法
六氣治肝法
軒岐春時治病方
導引肝臟法

春季攝生消息論 附餘論十二條
三春合用藥方
太上玉經八方春時二方
正月事宜
正月事忌
正月修養法
靈劍子導引法
陳希夷二十四氣坐功立春雨水二圖
二月事宜

二月事忌
二月修養法
靈劍子導引法
陳希夷二十四氣坐功驚蟄春分二圖
三月事宜
三月事忌
三月修養法
靈劍子導引法
陳希夷二十四氣坐功清明穀雨二圖

膽腑圖附
膽腑附肝總論
修養膽法
相膽病法
膽腑導引法
六氣治膽法
春時逸事 四十六條　高子幽賞 十二條

第四卷

四時調攝牋 夏

夏三月調攝總類
夏三月氣數主屬圖
心臟圖
心臟夏旺論
相心臟病法
修養心臟法
六氣治心法
軒岐夏時治病方
導引心臟法

夏季攝生消息論 附餘論十八條
三夏合用藥方
太上玉經八方夏時二方
四月事宜
四月事忌
四月修養法
靈劍子導引法
陳希夷二十四氣坐功立夏小滿二圖
五月事宜
五月事忌
五月修養法
靈劍子導引法
陳希夷二十四氣坐功芒種夏至二圖
六月事宜
六月事忌
六月修養法
靈劍子導引法
陳希夷二十四氣坐功小暑大暑二圖

脾神圖附
脾旺四季論
修養脾法
相脾病法
治脾藥方
六氣治脾法
脾藏食忌
導引脾藏法
夏時逸事 四十條
高子幽賞 十二條

第五卷

四時調攝牋 秋
秋三月調攝總類
秋三月氣數主屬圖
肺臟圖
肺臟秋旺論
相肺臟病法
修養肺臟法
六氣治肺法

軒岐秋時治病方
導引肺臟法
秋季攝生消息論 附餘論十一條
三秋合用藥方
太上玉經八方秋時二方
七月事宜
七月事忌
七月修養法
靈劍子導引法
陳希夷二十四氣坐功立秋處暑二圖
八月事宜
八月事忌
八月修養法
靈劍子導引法
陳希夷二十四氣坐功白露秋分二圖
九月事宜
九月事忌
九月修養法

靈劍子導引法
陳希夷二十四氣坐功寒露霜降二圖
秋時逸事三十二條 高子幽賞十二條

第六卷

四時調攝牋 冬

冬三月調攝總類
冬三月氣數主屬圖 腎臟圖
腎臟冬旺論
相腎臟病法
修養腎臟法
六氣治腎法
軒岐冬時治病方
導引腎臟法
冬季攝生消息論 附餘論十五條
三冬合用藥方
太上玉經八方冬時二方
十月事宜
十月事忌

十月修養法
靈劍子導引法
陳希夷二十四氣坐功立冬小雪二圖
十一月事宜
十一月事忌
十一月修養法
靈劍子導引法
陳希夷二十四氣坐功大雪冬至二圖
十二月事宜

十二月事忌
十二月修養法
靈劍子導引法
陳希夷二十四氣坐功小寒大寒二圖
冬時逸事 二十四條　高子幽賞 十二條
第七卷
起居安樂牋上 內分六條
恬逸自足條
序古名論

高子漫談
高子自足論
居室安處條
序古名論
居室建置
溫閣
秘閣雲堂
觀雪庵
松軒

高子書齋說
茅亭
檜柏亭
圜室
九徑
茶寮
藥室
高子花榭詮評
高子草花三品說

高子盆景說
高子擬花榮辱評
家居種樹宜忌
高子黃曆臺曆二說
居處生旺吉凶宜忌
逐月生炁死炁方位
逐月土氣所沖方位
工匠魘魅禳法

第八卷

起居安樂牋下

晨昏怡養條
序古名論
高子怡養立成
怡養動用事具
二宜床 無漏帳
竹榻 石枕 磁石菊枕附
藥枕 蒲花褥
蘆花被 隱囊
靠背 靠几
紙帳 欹床
短榻 藤墩
書枕 袖爐
仙椅 隱几
梅花紙帳 蒲草石盆
滚凳 蒲墩
如意 竹鉢
禪椅 禪衣

佛堂 禪燈
鐘磬 念珠
聖臘燭方 聖燈方
臞仙異香方 印香方
三神香方 長春永壽香印圖
福壽香印二圖 壽筭綿長香印圖
難消炭法 獸炭法
留宿火法 香櫞盤橐
插瓶花器

溪山逸遊條

序古名遊　高子遊說

遊具

竹冠　披雲巾

道服　文履

道扇　拂塵

雲舄　竹杖

瘿瓢　瘿杯

鼓簡　斗笠

葫蘆　藥籃

棋籃　詩筒

詩箋　韻牌

葉箋　坐氈

衣匣　便轎

輕舟　疊桌

携盒有圖　携爐有圖

備具匣　酒尊有圖

佩帶五岳真形二圖并說

三才避忌條

天時諸忌　地道諸忌

人事諸忌

賓朋交接條

序古名論

高子交友論

第九卷

延年却病牋上

序古名論

太清中黃胎臟論

幻真先生服氣訣

進取訣

轉炁訣

調炁訣

嚥炁訣

行炁訣

鍊炁訣

委炁訣

閉炁訣
布炁訣
六炁訣
調液訣
飲食調護訣
胎息經 幻真註
胎息銘註解
唐李真人長生十六字訣
胎息秘要歌訣

閉炁歌訣
布炁與他人攻疾歌訣
六炁歌訣
調液歌訣
服炁飲食所宜歌訣
服炁飲食雜忌歌訣
休糧歌訣
慎守歌訣
九載功變歌訣
百病坐功法
去三尸符法
三寶歸身要訣
服五牙法
養五臟五行炁訣
服炁有三膈說
服日炁法
服月精法
拘三魂法

制七魄法
見不祥穢法
反舌塞喉法
制三尸日
寢臥咒法
耳鳴咒
合炁治病符訣
服日月光芒法
惡夢吉夢祝法

明耳目訣
存日月法
服食靈藥忌
存想三台厭百惡法
步台日立成
魘惡直冤
行路畏惡法
守庚申日法
去三尸蟲法
左洞真經按摩導引訣 高子有引
太上混元按摩法
天竺按摩法
婆羅門導引十二法
擦湧泉穴說
摩腎俞穴說

第十卷
延年却病牋 下
高子三知延壽論

色慾當知所戒論 即三知論一
證古戒言
高子論知戒延年之効有十
身心當知所損論 即三知論二
證古戒言
高子論知損延年之効有二十
飲食當知所忌論 即三知論三
證古戒言
高子論知損延年之効有十之八
最上一乘妙道
八段錦導引法 并圖
希夷左右睡功二圖
去病延年六字訣
四季却病歌訣
心書九章
至道玄微七論妙訣
內丹三要論
導引却病歌訣

第十一卷
飲饌服食牋上
序古諸論
論茶品
採茶
藏茶
煎茶四要
試茶三要
茶具十六器

總貯茶器七具
論泉水
石流
清寒
甘香
靈水
井水
湯品三十二種
熟水十二種
粥糜類三十八種
粉麵類十八種
脯鮓類五十種
治食有法
第十二卷
飲饌服食牋中
家蔬類六十四種
野蔌類一百種
醖造類二十八種

第十三卷
飲饌服食牋下
甜食類五十八種
法製藥品類二十四種
昇玉露霜法有圖
神秘服食類
服松脂三法
服雄黃三法
服椒法

服豨薟法
服桑椹法
鷄子丹
蒼龍養珠萬壽紫靈丹
九轉長生神鼎玉液膏
玄元護命紫芝杯
神仙靈草服食菖蒲法
神仙上乘服食黃龍丹
枸杞茶

益氣牛乳方
鐵甕先生瓊玉膏
地仙煎
金髓煎
天門冬膏
不畏寒方
服松子法
服槐實法
服松根法
服茯苓法
服朮法
服黃精二法
服萎蕤法
服天門冬法
服巨勝法
神仙餌蒺藜法
神仙服槐子延年不老方
辟穀住食方

辟穀避荒方
至妙紫霞杯方
服玄明粉法
河上公服芡實散方
服硃砂杯并雄黃杯法
神仙巨勝丸
服栢實法
服煉大茯苓丸方
李八百金杏丹 附符

輕身延年仙术丸
保鎮丹田二精丸
萬病黄精丸
却老七精散
去三尸雄黄丸
高子論房中藥物之害

第十四卷

燕閑清賞牋上

序古鑒賞

序古寶玩諸品
高子論古銅色
高子論新舊銅器辯証
高子論新鑄偽造
高子論宣銅倭銅器皿
高子論古銅器具取用
高子論漢唐銅章 石章附
鑄刻玉章法
高子論官哥窯器
高子論定器
高子論諸品窯器
高子論饒器今古窯造
高子論藏書
高子論歷代碑帖
高子論帖真偽紙墨辯証
高子論古玉器
高子論剔紅倭漆雕刻鑲嵌器皿

第十五卷

燕閑清賞牋中

高子論畫
畫家鑒賞真偽雜說
賞鑒收藏畫幅
高子論硯
滌藏研法
奇硯圖二十方
高似孫研箋諸式
高子論墨

高子論紙
造葵牋法
造宋牋法
染紙作畫不用膠法
造槌白紙法
造金銀印花牋法
造松花牋法
高子論筆
文房器具 高子取評

文具匣　研匣
筆格　筆屏
筆牀　水注
筆洗　水中丞
研山附二圖　印色池
合印色法　雅尚齋秘傳印色法
糊斗　法糊方
鎮紙　壓尺
圖書匣　秘閣
貝光　墨匣
臘斗　筆船
裁刀　筆覘
琴劒　香几
書齋清供六種花草入格
高子論香　焚香七要
香方
玉華香方　龍樓香方
芙蓉香方　萬春香方

聚仙香方　沉速香方
印香方書室用方　黃香餅方
黑香餅方　炒香法
金猊玉兎香方　香都總匣
高子論琴
琴壇十友
五音十二律應絃合調立成
古琴新琴之辯
琴譜取正

高子論養鶴要略

第十六卷

燕閒清賞下

高子瓶花三說

瓶花之宜　瓶花之忌

瓶花之法

四時花紀 牡丹芍藥建蘭菊花四種全譜具後茲不開載

璽蘭花三種　玉蘭花

迎春花　杏花

桃花十種　山礬花

笑靨花　蝴蝶花一云金盆花

紫荊花　李花

映山紅　鹿葱花

蔔葍花　金雀花

粉團花二種　薔薇花同類七種

羊躑躅　梨花

郁李花二種　玫瑰花二種

麗春花　錦帶花

木香花三種　地棠花

辛夷花　紫丁香花

野薔薇花　荼蘼花二種

金絲桃花　海棠花七種

纔絲花　結香花

枳殼花　櫻花

紅蕉花二種　海桐花

金錢花　杜鵑花三種

史君子花　茉莉花

凌霄花　吉祥草花

真珠蘭　月季花二種

朱蘭蕙蘭二種　桂蘭

秋牡丹花　楝樹花

淡竹花　金燈花二種

紫羅欄花　四季花

剪秋羅三種　含笑花

紫薇花二種　石榴花八種

蓮花六種金蓮附　佛桑花四種

罌粟花三種　夾竹桃
玉簪花二種　指甲花
梔子花三種　火石榴花三種
茉莉花　鼓子花
孩兒菊花　紫花兒
夜合花二種　番山丹
石竹花二種　紅薑花
戎葵花　錢葵
萱花　山丹花三種

雙鸞菊　芙蓉花四種
麥花　金鳳花六種
十樣錦三種　鷄冠花三種
金絲蓮花　纒枝牡丹花
木樨花四種　槿花三種
水木樨　秋葵
白菱花　茗花
茶梅花　梅花七種
臘梅花三種　山茶花六種

瑞香花四種　水僊花二種
結子可觀盆種樹木二十二種
虎茨　覇王樹
枸杞子　錦荔枝
地珊瑚　小葫蘆
茅藤菓　青珊瑚
雪下紅　鉄樹
野葡萄　大葫蘆
山梔子

金燈籠
無花菓
羊婆奶
闌天竹
金豆橘
牛奶橘
金彈橘
天茄兒
平地木

卷竹五譜
牡丹譜
芍藥譜
蘭譜
菊譜
竹譜
第十七卷
靈秘丹藥箴上
龍虎石煉小還丹
陰煉二法
河煉法
陽煉二法
乳煉秋石法
取秋石氷片法
取伏火黃芽法
取秋石汞花法
煉黃芽法
煉白雪法
取冬氷法
晒煉乾秋石法
混元毬取甜秋石法
煉真土法
取紅鉛法
製紅鉛法
製首經至寶法
製靈鉛法
製金乳粉法
製乳酥法
煉乳膏法
取梅子二法
寶珠丹方
取後天月月一枝花法
取黍米金丹法
製何首烏法
製茯苓法
製蓮子粉法

製芡實法
製熟地黄法
製人參法
製川椒法
製小茴香法
河煉龍虎丸
陰煉龍虎五精丸
陽煉龍虎五精丸
二煉龍虎五精丸

陽煉龍虎小靈丹
陰煉龍虎小靈丹
先天服食陰煉大丹
羅浮真人三家相見秋石方
秋石配合十精五子丸
龍虎配合五氣丹
益容仙丹
先天真一丹
道藏斑龍黑白二神丹
長生斑龍飛步丹
蒼术鉛汞丸
度世丹
神仙不老丸
松黄願壽丹
大補陰膏
益元七寶丹
瑤臺雪補胃神方
紫霞丹

延齡聚寶酒
延壽酒藥仙方
羅真人延壽丹
草還丹
草靈丹
固真一枝花丹
壯陽無價至寶丹
神仙紫霞杯 與服食箋內紫霞杯不同另是一種
沉香內補丸

第十八卷

靈秘丹藥牋下

痰火症方
青津丸
霞天膏
白玉丹
法製青金丹
神化丹
太極霜
治痰快氣消隔食方
頑痰不化方
九煉玄明粉法
治痰神水方
治痰中欲絕吹鼻散
眼目症方
女真膏
宣睛膏
千金秘受保睛丸
明目保養四神丸
秘傳煎藥加減妙方
神妙膏
洗眼方
魏手蓬點眼方
吹鼻六聖散
瘋症方
青金錠
金彈子
神秘浸酒方
金刀如聖散
追瘋遇仙膏
活絡丹
定瘋丸
驪龍珠方
妙應膏
道藏勝金丹
癆症方

御溝金水方
龍香犀角丸
止嗽瓊珠膏
乳升丹
蒸臍秘妙方
寒症方
通真救苦丹
避瘟疫冷飲子
合掌膏

噎膈症方
鵝肝丹
回生散
虎肚散
再生丹
瀉痢症方
閘板丹
治赤白痢仙方
禁口痢三方
痔漏症方
八仙聚會丹 計煎搽丸散八方故名
四奇藥方
仙螺膏
少陽丸
癰疽瘡瘍症方
化毒消腫方
牙消散
千金內托裏散

飛龍奪命丹
箍藥三方
活命飲
狗頭散
忍冬丸
七釐散
治對口瘡方
麥飯石圍散
神異膏

發背神効方
肥口頸鬆方
烏鬚髮方
仁人丸
猴猻上樹方
神仙美髯方
口齒症方
定痛散
痛牙泪口方
黑鉛丹
神仙擦牙方
擦牙烏金散
口瘡牙疳方
時瘡症方
擦摩膏
煎藥神方
時瘡癧塊方
時瘡初發三日褪光方

時瘡結毒方
下疳瘡方
全形散
紫金散
青黃散
蛀稈二方
三虫神解散
瘰癧症方
黃龍膏
白龍膏
赤金錠
疔背諸毒二方
乳癰方
白火癰三方
龍虎衛生丹
肥瘡疳瘡方
治瘡口久不收斂方
日抄客談經驗奇方

治血山崩漏方
內消瘰癧方
大金丹治痰火中瘋番臑怯症
紫袍散治咽喉十八種症
刀瘡藥
麻木藥
治濕毒臁瘡隔紙膏方
小兒瀉痢不服藥
趕蕪膏治瘰癧痰核
治偏墜方
治傷寒危急發狂神通散
治疔瘡方
治痘疹黑陷灰白塌皮回天起死丸
治遠年瘋癬擦藥方
又內解煎藥方
治癬妙方
治癬七攻散
千里不飲水不渴方

行路不吃食自飽方
治痘瘡攻目壞眼方
神驗續骨丸
守仙五子丸方 治服金石藥多內中發躁無藥可救症
華蓋丹黑鬚髮方
辟寒丹
辟暑丹
治牙日用妙方
大解不通方
治老人小解秘澁方
三子養親湯
開胃炒麵方
食百草方
遺精白濁奇方
第十九卷完
塵外遐舉牋 一卷
歷代高隱姓氏 總一百人
披衣 王倪 巢父 許由 善卷 壤父

蒲衣子　小臣稷　商容　庚桑楚　老萊子　林類
榮啟期　荷蕢　長沮桀溺　陸通　曾參　顏子
原憲　漢陰丈人　老商氏　列禦寇　莊周
段干木　公儀潜　黔婁　陳仲子　漁父　四皓
黃石公　魯二徵士　田何　披裘　劉驎之　江上漁父
安丘望之　胡宿　朱桃椎　吳隱之　杜林　管寧
趙扑　夏統　元德秀　裴休　裴坦　顏含
求羣項　范式　郭延卿　摯峻　成公　宋勝之
張仲蔚　嚴遵　彭城老父　向長　嚴光　東海隱者

梁鴻　高恢　韓康　臺佟　丘訢　矯慎
法真　漢濱老人　徐稺　郭太　申屠蟠　裘閎
姜肱　鄭玄　任安　龐公　焦先　陶潜
宗炳　孔淳之　陶弘景　馬樞　孫登　董京
范喬　曾褒　郭文　翟莊　宋纖　王績
孫思邈　田遊巖　吳筠　潘思正　司馬承禎　杜五郎
張志和　陸羽　陸龜蒙　徐則

總目一卷共二十卷

雅尚齋遵生八牋總目完　錢塘邦志學寫

雅尚齋遵生八牋卷之一

古杭高濂深甫氏編次

清脩妙論牋　上卷

高子曰攝生尚玄非崇異也三教法門總是教人脩身正心立身行已無所欠缺爲聖爲賢成仙成佛皆由一念做去吾人禀二五之精成四大之體富貴者昧養生之理不問衛生有方貧窮者急養身之策何知保身有道指神僊之術爲虛誣視禪林之說爲怪誕也六慾七情哀樂銷爍日就形枯髮槁疾痛病苦始索草根樹皮以活精神命脉悲哉愚亦甚矣保養之道可以長年載之簡編歷歷可指即易有頤卦書有無逸黃帝有內經論語有鄉黨君子心悟躬行則養德養生兼得之矣豈皆外道荒唐說也余閱典籍隨筆條記成編牋曰清脩妙論

老子曰人生大期百年爲限節護之者可至千

歲如膏之小炷與大耳衆人大言我小語衆人多煩我少記衆人悸怖我不怒不以人事累意淡然無爲神氣自滿以爲長生不死之藥

莊子曰能遵生者雖富貴不以養傷身雖貧賤不以利累形今世之人居高年尊爵者皆重失之

福壽論曰貧者多壽富者多促貧者多壽以貧窮自困而常不足無欲以勞其形伐其性故

多壽富者奢侈有餘賊心害性所以折其壽也乃天損有餘以補不足然有貧而促者必德不足是以殀耳故世人當安其分若今官爵之非分車馬之非分妻妾之非分屋宇之非分貨易之非分神能記之使之災焉病焉殀焉人不知也

又曰故世人倖而得之者災也分而得之者吉也人年五十能補其過悔其咎布仁惠之恩垂惻恤之念奉德不欺聖人知之賢人護之天乃愛之人乃悦之鬼神敬之富貴長守壽命安康是去攻劫之患除水火之災必可保生以全上壽矣

麻衣道者曰天地人等列三才人得中道可以學聖賢可以爲神僊況人之數與天地萬物之數等今之人不脩人道貪愛嗜慾其數消滅只與物同也所以有老病殀殤之患鑒乎此必知所以自重而可以得天元之壽矣

陰符經曰淫聲美色破骨之斧鋸也世之人不

能秉靈燭以照迷情持慧劍以割愛慾則流浪生死之海是害先於恩也

參贊書曰年高之時陽氣既弱覺陽事輒盛必慎而抑之不可縱心竭意一度不泄一度火滅一度火滅一度添油若不制而縱情則是膏火將滅更去其油故黄庭經云急守精室勿妄泄閉而寶之可長活

黄帝曰外不勞形於事内無思想之患以恬愉爲務以自得爲功形體不敝精神不散可壽

百歲

彭祖曰凡人不可無息當漸漸除之人身虛無但有游氣氣息得理而病不生又曰道不在煩但能不思衣不思食不思聲色不思勝負不思得失不思榮辱心不勞神不極可壽千歲

呂覽曰年壽得長者非短而續之也畢其數也畢數之務在乎去害何謂去害大甘大酸大苦大辛大鹹五者充形則生害矣大喜大怒

大憂大恐大哀五者接神則生害矣大寒大熱大燥大濕大風大霖大霧七者動精則生害矣

仲長統昌言曰屈者以夫伸蓄者以夫虛內者以夫外也氣宜宣而遏之體宜調而養之神宜平而抑之必有次和者矣夫善養性者得其和隣臍二寸謂之關關者所以關藏呼吸之氣禀授四體也故氣長以關息氣短者其氣稍升其脉稍促其神稍越至于以肩息而舒其神稍專至于以關息而氣衍矣故養壽者當致氣於關是爲要術

崔球箴曰動不肆勤靜不燕逸有疾歸天醫不能恤太上防疾其次萌芽腠理不蠲骨髓柰何

黃帝問岐伯曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今人年至半百而動作衰敝時世異也人將失之耶對曰上古之人其知道者法于陰陽和於術數飲食有節起居有常

不妄作勞故能形與神俱故盡終其天年度百歲今人不然也以酒爲漿以妄爲常醉以入房以欲竭精耗散其真不知持滿不知御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰

亢倉子曰導筋骨則形全剪情慾則神全靖言語則福全

唐書有云多記損心多語耗氣心氣內損形神外散初雖無覺久則爲弊

續博物志曰眼者身之鏡耳者體之牖視多則鏡昏聽衆則牖閉面者神之庭髮者腦之華心悲則面焦腦減則髮素精者體之神明者身之寶勞多則精散營竟則明消

應璩詩曰昔有行道人陌上見三叟年各百餘歲相與鋤禾莠往拜問三叟何以得此壽上叟前致詞室內姬麄醜二叟前致詞量腹接所受下叟前致詞暮卧不覆首要哉三叟言所以壽長久

柳公度年八十九或問之曰吾不以脾胃煖冷物熟生物不以元氣佐喜怒氣海常溫耳

溫公解禪六偈曰忿怒如烈火利欲如銛鋒終朝長戚戚是名阿鼻獄顔回甘陋巷孟軻安自然富貴如浮雲是名極樂國孝悌通神明忠信行蠻貊積善來百祥是名作因果仁人之安宅義人之正路行之誠且久是名不壞身道德修一身功德被萬物為賢為大聖是名佛菩薩言為百世師行為天下法久久不可掩是名光明藏

李季偉詩云欺誑得錢君莫羡得了却是輸他便來往報荅甚分明只是換頭不識面多置田庄廣修宅四鄰買盡猶嫌窄雕墻峻宇無歇時幾日能為宅中客造作田庄猶未已堂上哭聲身已死哭人盡是分錢人口哭元來心裏喜衆生心兀兀常住無明窟心裏為欺謾口中佯念佛是皆真實不虛語也聞此則少者當戒况老人乎

薛子曰養得胸中無一物其大浩然無涯有欲則邪得而入之無欲則邪無自而入且無欲則所行自簡又覺胸中寬平快樂靜中有無限妙理

又曰常沉靜則含蓄義理深而應事有力故厚重靜定寬緩乃進德之基亦為老人養壽之要

一念之非即遏之一動之妄即改之一毫念慮雜妄便當克去志因難持氣因難養主敬可

以持志少慾可以養氣

人若不以理制心其失無涯故一念之刻即非仁一念之貪即非義一念之慢即非禮一念之詐即非智此君子不可一念起差至大之惡由一念之不善而遂至滔天

脩德行義守道養真當不言而躬行不露而潛脩外此一聽于天若計較成仙作祖邀名延譽則日夕憂思況未必遂徒自勞擾是爲不知天命

纔舒放即當收斂纔言語便思簡默不可乘喜而多言不可乘快而多事須有包含則有餘味發露太盡恐亦難繼故愼言語養德之大節飲食養生之大

積德積善不知其善有時而得用棄禮背義不知其惡有時而蒙害故莊敬日強輕肆日偷

聖人不怨天不尤人心地多少洒落自在常人纔與人不合即尤人纔不得於事即怨天其心忿忮勞擾無一時之寧泰是豈安命順時之道

心誠色溫氣和詞婉必能動人若人未已知不可急求其知人未已合不可急求其合覺人之詐不形於言有無限餘味

佛言苦樂逆順道在其中夫素富貴行乎富貴素貧賤行乎貧賤素患難行乎患難素夷狄行乎夷狄隨寓而安聖賢也何有苦樂逆順之異哉苦樂逆順固外也以吾道處之則無不可

世人所以不達道者正以浮幻相纏役役無了時也苟能具天眼勘破世故則虛名薄利皆爲吾累古之人所以適其適而不適人之所共適者爲已重也

人生世間要見識高遠見識高遠則不爲淺近眩惑日觀世事之盛衰夜觀氣運之消長由其盛衰也吾以出處應之由其消長也吾以進退隨之則禍可避而害可禳不然奔役惛懵幾何不爲時勢所害

世間陷穽在在有之要人醒醒耳眼一少昧足一少偏心一少惑則墮落穽中安能出哉身在穽中心悔前日之非晚矣此君子貴乎知微

敬者德之聚也敬則衆善畢集不敬則怠惰放僻隨至而德敗矣持敬而無間斷則誠矣未能誠者由敬而入敬以存心其體湛然自無雜慮況莊敬亦是保養身心元氣的工夫

衣垢不滌器缺不補對人猶有慚色行垢不滌

德缺不補對天豈無愧心

君子對青天而懼聞雷震而不驚履平地而恐涉風波而不懼

破爪傷膚壞梳摘髮色爲之變聚珍瘞身列豔靡骨心爲之安

倚富者貧倚貴者賤倚强者弱倚巧者拙倚仁義道德者不貧不賤不弱不拙

化於未明之謂神止於未爲之謂明禁於已著之謂察亂而後制之謂瞽故于事物之擾不可不先此三者

爲家以正倫理别内外爲本以尊祖睦族爲先以勉學脩身爲次以樹藝牧畜爲常守以節儉行以慈讓足己而濟人習禮而畏法可以寡過可以靜擴而無擾擾於前矣

吾人不可以不知命矧老人乎人之所志無窮而所得有限者命也命不與人謀也久矣安之故常有餘違之則常不足惟介以植内和以應外聽其自來是安命也

心本可靜事觸則動動之吉爲君子動之凶爲小人孟子曰我四十不動心是不爲外物動也

泛交不若寡交多求不若愼守

易損而難復者精也易躁而難靜者神也惟養元氣充滿則精神融和遇損遇躁常有主以制之矣

造道者可謂之富失學者可謂之貧聽天者可謂之達無恥者可謂之窮

書曰必有容德乃大必有忍乃濟君子立心未有不成於容忍而敗於不容忍也容則能恕人忍則能耐事一毫之咈即勃然而怒一事之違即憤然而發是無涵養之力薄福之人也是故大丈夫當容人不可爲人容當制欲不可爲欲制

東坡曰蝸涎不滿殼聊足以自濡升高不知疲竟作枯壁枯此言深可爲不知進退者戒也

夫人事之役役計謀之敝敝人皆以人事可以致富貴計謀可以立功名殊不知一作一輟有造物以宰之爲之而成者非其能也命之至也適與造物偕也況爲之而不成者多乎造物無言也人不可以惑其聽造物無形也人不可以賣其公世之人役役敝敝於百年之間無頃刻之自安者不亦深可哀也不足爲造物撓深足爲造物笑

心上有刃君子以含容成德川下有火小人以忿怒殞身

惟心與天一故理之所得者獨明而能開人心之迷心與地一故水之所汲者獨靈而能滌人心之陋故以一杯之水而能療醫所不治之疾罔不瘳者豈由水之靈哉實資於道之用也不知者爲妄誕

人心思火則體熱思水則體寒怒則髮竪驚則汗滴懼則肉顫愧則面赤悲則淚出慌則心跳氣則麻痺言酸則垂涎言臭則吐唾言喜則笑言哀則哭笑則貌妍哭則貌媸又若日

有所見夜必夢擾日有所思夜必譫語夢交則泄精氣怒則發狂此皆因心而生者也人可於靈君使令一刻不在絳宮以統百屬

太一真人曰吾有經三部共只六字儒者誦之成聖道士誦之成僊和尚誦之成佛而功德甚大但要體認奉行一字經曰忍二字經曰方便三字經曰依本分是也三經不在大藏只在靈臺有味乎言哉

又曰心靜可以通乎神明事未至而先知是不

出戶知天下不窺牖見天道也蓋心如水也久而不撓則澄徹見底是謂靈明故心靜可以固元氣萬病不生百歲可活若一念撓渾則神馳於外氣散於內榮胃昏亂百病相攻壽元自損

嵇中散曰君子知形恃神以立神須形以存悟生理之易失知一過之害生故脩性以保神安心以全身愛憎不栖於情憂喜不脩于意泊然無感而體氣和平又呼吸吐納服食養身使形神相親表裏俱濟也

神農曰上藥養命中藥養性誠知性命之理因輔養以通也而世人不察惟五穀是見聲色是耽目惑玄黃耳務淫哇滋味煎其臟腑醴醪煮其腸胃馨香腐其骨髓喜怒悖其正氣思慮消其精神哀樂殃其平粹夫以蕞爾之軀攻之者非一途易竭之身而內外受敵身非木石何能久乎

又曰善養生者清虛靜泰少思寡慾知名位之傷德故忽而不營非欲而強禁也識厚味之害性故棄而不顧非貪而後抑也外物以累心不存神氣以守白獨著曠然無憂患寂然無思慮又守之以一養之以和和理自濟同乎大順然蒸以靈芝潤以醴泉晞以朝陽和以五絃無為自得體妙心玄忘歡而後樂足遺生而後身存若此以往庶可與羨門比壽王喬爭年

貞白書曰質像所結不過形神形神合則是人

是物形神若離則是靈是鬼非離非合佛法所攝亦離亦合仙道所依何以能致為仙是脩鑄鍊之事極感變之理通也譬之為陶當埏埴為器之時是土而異於土雖燥未燒遇濕即敗燒而未熟不久尚壞火力既足表裏堅固河山有盡此形無滅假令為仙者以藥石鍊其形以精靈瑩其神以和氣濯其質以善德解其纏萬法皆通無礙無滯欲合則乘雲駕霧欲離則尸解質化不離不合則或存

或亡各隨所業修道進學以躋仙路永保長年

夫人只知養形不知養神只知愛身不知愛神殊不知形者載神之車也神去人即死車敗馬只奔也

養壽之法但莫傷之而已冬溫夏凉不失時序之和所以適身也若重衣厚褥體不甚苦以致風寒之疾厚味腩腊醉飽肥甘以致結聚之患美色妖冶嬪妾盈房以致虛損之禍淫

聲艷曲怡心悅耳以致荒耽之惑故世人不終者壽咸多夭歿者皆由不自愛惜忿爭盡意邀名射利聚毒攻神內傷骨髓外消筋肉血氣枯槁經絡壅閉內裏空虛招來衆疾一有所感便不可支是由正氣日衰邪氣日盛故耳

太上日用經曰飲食餐完禁口端坐莫起邪念世事俱忘存神定意眼不視物耳不聽聲息心內守調息綿綿呼吸自在似有如無心火下降腎水上升口中津生靈眞附體得至長生與天齊壽

道林攝生論曰老人養壽之道不令飽食便臥及終日久坐久勞皆損壽也時令小勞不致疲倦不可強爲不堪之事食畢少行百步以手摩腹百過消食暢氣食欲少而數恐多則難化先饑而食先渴而飲先寒而衣先熱而解勿令汗多不欲多睡睡不令遠勿令臥熱撲扇勿食生冷過多勿多奔走勿露臥空階

而冒大寒大熱大風大霧勿傷五味酸多傷脾苦多傷肺辛多傷肝鹹多傷心甘多傷腎此數者老人猶當加意

老人攝生臥起有四時之早晚興居有至和之常制調引筋骨有偃仰之方杜疾閑邪有吞吐之術流行榮衛有補瀉之法節宣勞逸有予奪之要忍怒以全陰氣忍喜以全陽氣然後將草木藥餌以救虧缺後鍊金丹以定無窮他若自己脩爲要當居貧須要安貧居富

切莫矜富居貧富之中恒須守道勿以貧富改志易性識達道理似不能言作大功德勿自矜伐年至五十以外以至百年美藥勿離於手善言勿離於口亂想勿生於心勿令心生不足好惡常令歡喜勿得求全於人勿得怨天尤命常當少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡此十二少者養性之都契也多思則神殆多念則神散多慾則智亂多事則形勞多語則氣衰多笑則臟傷多愁則心憾多樂則意溢多喜則妄錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷不理多惡則憔悴無歡此十二多不除喪生之本也惟無多無少幾乎道矣

要記曰一日之忌暮無飽食一月之忌暮無大醉終身之忌暮常護氣久視傷血久卧傷氣久立傷骨久行傷筋久坐傷肉大飽傷肺大饑傷氣勿當屋梁脊下睡卧卧勿頭向北勿點燈燭照卧六神不安大汗勿脫衣多得偏風半身不遂卧處勿令有孔隙風入傷人最寒勿令火爐安向頭傍令人頭重目赤鼻乾冬日溫足凍腦春秋腦足俱凍寅日剪指甲午日剪足甲燒白髮並吉勿食父母本生所屬禽獸之肉令人魂魄飛揚勿恐溺并怒拋以致腰冷成痺勿恐後并强努以致氣痔腰疼入廟宇必恭敬勿姿意注目見怪勿得驚恐以性爲性數者是亦養生之大者當究心焉

關尹子曰人之平日忽焉目見非常之物者皆精有所結而然病目忽見非常之物皆心有所歉而然苟於吾心能於無中示有則知吾心能於有中示無但不信之自然不神或曰彼識既昏誰能不信應曰如捕蛇人而不畏蛇彼雖夢蛇而心亦不怖道無鬼神獨往獨來

又曰困天下之智者不在智而在愚窮天下之辯者不在辯而在訥服天下之勇者不在勇

而在於少言者不爲人所忌少行者不爲人所短少智者不爲人所勞少能者不爲人所役壯者當知三在四少以遵吾生矧高年之人於此可不更加珍重以保全天年

長生之法保身之道因氣養精因精養神神不離身乃得常健

養生大要一曰嗇神二曰愛氣三曰養形四曰導引五曰言語六曰飲食七曰房室八曰反俗九曰醫藥十曰禁忌又曰無勞爾形無搖

爾精歸心靜默可以長生

天地以生成爲德有生所甚重者身也身以安樂爲本安樂所可致者以保養爲本先其本則本固本既固疾病何由而生壽豈不永故攝生有三曰養神曰惜氣曰防疾忘情去智恬澹虛無離事全眞內外淸淨如是則神不內耗境不外惑眞一不雜神自寧矣是曰養神抱一元之本根固歸眞之精氣三焦定位六賊忘形識界既空大同斯契虛實相通名曰大通則氣自定矣是曰惜氣飲食適時溫涼合度出處無犯於八邪動作不可爲勉强則身自安矣是曰防疾

又曰善養生者養內不善養生者養外外貪快樂恣情好尚務外則虛內矣所謂養內者使五臟安和三焦守位飲食得宜世務不涉是可長壽

莊子曰人之可畏者衽席飲食之間爲最而不知預爲之戒者過也若能常自謹畏病疾何由而起壽考焉得不長賢者造形而悟愚者

臨病不知誡可畏也

勞者勞於神氣傷者傷於形容饑飽過度則傷脾思慮過度則傷心色慾過度則傷腎喜怒過度則傷肝悲愁過度則傷肺又如風寒暑濕則傷於外饑飽勞役則傷於內晝感則傷於榮夜感則傷於衛經行內外勞一而二由二而十百氣外散五邪入內使人肌肉內消神氣短少飲食漸減行步無力雖欲久生恐

無能矣
道院集曰游心虛靜結志玄微委慮無欲歸計
無爲凝神減想氣和體舒達延生命壽與天
齊
又云檢情攝念息業養神悟妄歸眞觀空見性
常習靜明不爲魔動心我兩忘神氣自滿
又云止念令靜觀理令明念靜理明不死可能
導氣令和引體令柔氣和體柔長生可求此
皆至妙要論

一人之身一國之象也胷臆之設猶宮室焉支
體之位猶郊境焉骨節之分猶百川焉腠理
之間猶四衢焉神猶君也血猶臣也氣猶民
也故至人能理其身亦猶明君能治其國愛
民安國愛氣全身民弊國亡氣衰身謝故上
士施醫於未病之先防守於未敗之日故攝
生者先除六害一曰薄名利二曰禁聲色三
曰廉貨財四曰損滋味五曰屏虛妄六曰除
嫉妬六者若存眞經空念不能挽其衰朽矣

又曰冬則朝勿饑夏則夜勿飽早起不在鷄鳴
前晚起不過日出後心內澄則眞人守其位
氣內定則邪穢去其身行欺詐則神悲好爭
競則神沮輕侮於人則減筭殺害於物必傷
年行一善則神魂歡作一惡則心氣亂人能寬
泰自居恬淡自守則神形安靜災病不生仙
錄注名鬼簿落籍壽福安寧猶此兆始
上古天眞論曰女子之數七丈夫之數八女子
過七七四十九數則任脉虛衝脉衰天癸竭

地道不通以漸枯槁華色失榮丈夫過八八
六十四數則五臟皆衰筋骨解弛血脉短促
精氣耗散天道閉塞日就憔悴肌肉無華故
上壽之人年過常數皆由衣食充足藥餌扶
護孝子賢孫承歡愛養調其朝夕適其寒溫
上順天心下契人理順天之道壽命無疆
代山翁曰常見世人治高年之人疾患竟同少年
亂投湯藥妄行針灸以攻其病務欲速愈殊
不知上壽之人血氣已衰精神已散至于視

聽聰明不及手足舉動肢體不隨心志沉昏
頭目眩暈氣脈妄行則宿疾時發或秘或泄
或冷或熱此皆老人常態不慎治之急投峻
藥取効或吐或汗或解或利老弱之人不能
禁架汗則陽氣泄吐則胃氣逆瀉則元氣脫
立致不虞此老病大忌更不可用市中買藥
并他人聞說病源不知藥味送來服餌及虎
狼之藥切宜仔細若身有宿疾或時發動則
隨其疾狀用温平順氣開胃補虚中和湯藥

調停飲食或隨食物變饌治之最爲要法
養壽之道與仙佛二教最是捷徑故清淨明了
四字最好內覺身心空外覺萬物空破諸妄
相無可執著是曰清淨明了
故說心法曰前不接滅後不引起前後斷絕中
閒自孤當體不顧應時消滅知體已滅豁然
如空古事過去空今事眼前空未來決定空
一切塵勞是大虚妄不可執而爲有自障吾
心結成煩惱

金經大乘法云身便是幻幻時所化又是幻中
之幻世即是夢夢時所見又是夢中之夢展
轉虚妄如聲外有響形外有影形聲影響起
於一眞影外影爲三等妄夢中夢吝是兩重虚
一切諸有如夢如幻一切煩惱是魔是賊人生
一世中其夢無數夢中一一稱我夢中之我
豈非空乎要知夢既是空身亦如夢何以迷
著
諦思身之未生有象乎有名乎有我乎身之既

化有象乎有名乎有我乎身前身後兩不可
知安得於中偏執爲我愛戀憂怖終日戚戚
物之生成謂之造物之變滅謂之化性之分別
謂之識一切含識謂之相相續有情名隨因
報流轉無窮有能遺物離人超出造化之外
卓然獨存其惟大覺聖人乎
萬物自萬物二儀中虚空自無礙萬念自萬念
一心中虚空自無礙
無數之形自古生化而不停無數之情自古差

別而不平無數之事自古煩惱而不定無數之有自古成壞而不久往者無跡來者無極若悟一一皆空即當心如太虛洞然無礙有何介懷更生色相

天地萬物因妄相和合而生人世萬事因妄情交結而成念起念止皆自心念起則一切煩惱起念止則一切煩惱止何不見心以息此念念起即覺如川欲泄簣土可塞襄陵勢絕如火欲燃杯水可沃燎原勢滅覺念止念宜速而切

兆文元曰脩行之法兩熟居先智斷之理熟則事事皆空豈容留礙力制之功熟則念念不起自然安閑智斷即觀力制即止也

萬漏起而復破水性常存千燈明而復滅火性原在忘情之心不住於相如湯消氷氷湯俱盡無可分別觸境之心未能不動如谷應聲即應即止無復有餘

不茹葷飲酒是祭祀齋非心齋也汝能一志無以耳聽以心聽無以心聽以氣聽氣聽疏瀹汝心除嗜欲也澡雪汝精去穢累也掊擊其志絕思慮也無思無慮則心專於道無嗜無慾則樂於道無穢無累則合于道心無二想名曰一志

太上九行曰行無為行柔弱行守雌勿先於動是名上三行行無名行清淨行諸善是名中三行行忠孝行知足行推讓是名下三行

不止之心妄心也不動之心真心也歸心不動方是自心此是止息之義故其文以自心為息又曰息者氣也自者從也氣從心起故心住則息住心行則息行所以禪道二宗以息心為最切要

楞嚴圓覺注曰心息相依息調心靜入勝定地似尤簡徑念起即覺覺之即無入三昧捷此最權與神氣和合氣和神清清和久久自然長生

兆公曰夢覺之初未念諸念方寸之室虛白生

此清境可愛昧爽之初群動未動方丈之室
虗白生此靜又更可愛此時進道表裏相應
眞可樂也五鼓之後雖覺而坐自覺神清氣
清耳中音清其妙無比
又曰垢漸去而鑑漸明魄漸銷而月漸滿攻竹
木先節幹則枝葉易去迎刃而解日損妄念
先去其胷中尤甚者懲忿窒欲老人最要一
事
了知起滅意決定生死根不復隨緣轉是否不

動尊在造化中身不由已在情境中心亦如
此悟妄識眞妄緣入理率以爲常至於殁齒
十魔軍最要隄防一欲二憂愁三饑渴四觸愛
五驕眠六怖畏七疑悔八瞋恚九利養虛稱
十自高慢人
圭峯曰隨時隨處息業養神曇倫云行住坐卧
離念淨心人可以利濟通達者常力行之患
難困苦者力救之皆如己身之事此外功德
也脩此勿責人報勿希天祐天若有靈人若

有知理合何如哉清心釋累懲忿窒慾求自
然智住無礙行此內功德也修此勿期道勝
勿思瑞應經若不誣教若不虛理合何如哉
齋戒沐浴此外清淨也息心玄妙此內清淨也
所見有是有不是此世間妄眼也無是無不是
方爲出世眞眼所知有可有不可此爲世間
妄心也無可無不可方爲出世眞心高一步
者眼界常不分別心界常得安和
浮世乃生老病死之洪都憂悲苦惱之窟宅此

八字無人無之明悟之人知彼我同當於事
過即空不留妄想
三根六如論曰對眼根之塵如見夢時物如觀
幻化像對耳根之塵如聞空中風如聽貪禽
語對意根之塵如湯釋氷雪如冶銷金鐵
歘然之欲儆然之忿隱然之憂皆逆道心於身
心有損儵然自得怡然自適恬然自息皆順
道心於心爲益去彼取此服之無斁
心經曰色即是空非無色之空恐人執色爲礙

耳空卽是色非有色之色恐人執空爲礙耳色空雙泯心境一如無纖塵可拂方是了然

曠達

恣口腹者神僊目之爲啄腐吞腥伎富貴者高士比之爲吮癰舐痔

造化因心偈曰賦象各由心影響無欺詐原無造化工羣生自造化

貫休曰舉世遭心使吾師獨使心萬緣隨日盡一句不言深

仕宦之間暗觸禍機袵席之上密涉畏途險環之中枉入諸趣故世間有然府畏途禍胎鬼趣積習宴安於其中不自覺悟者可爲賢乎

見彼如意極快之事不當羨慕世事皆有倚伏如意處常有大不如意之變事難縷述理可盡思以此對治自然其處

顏回如愚王湛爲痴士有隱德人何由知權要之門喧煩會合道義之宅閒寂荒凉

齊已詩云心清鑑底瀟湘月骨冷禪中太華秋

陳陶詩云高僧示我眞隱心月在中峯葛洪井二詩讀之令人氣格爽拔

陰濟語索襲曰先生棄衆人之所收收衆人之所棄宅不彌畝而志忽九州形居塵俗而棲心天外

莊子曰得者時也失者順也安時而處順哀樂不能入也

孔旻曰怒氣劇炎火焚燒徒自傷觸來勿與競事過心清凉

關尹子曰無一心五識並馳心不可一無虛心五行皆具心不可虛無靜心萬化密移心不可靜借能一則二偶之借能虛則實滿之借能靜則動搖之惟聖人能斂萬有于一息故無有一物可役吾之明徹散一息于萬有故無有一物可間吾之云爲

又曰運者車也所以運者是牛非車思者心也所以思者是意非心也不知所以然而然惟不知所以然而然故其來無從往無在故能

與天地本原不古不今

譚子化書曰爪髮者我之形何爪可割而無害髮可截而無痛榮衛所不至也則知我本無害而觔骨爲之害我本無痛而血肉爲之痛所以喜怒非我作哀樂非我動我爲形所昧形爲我所愛達此理者可以出生死之外

又曰動而不知其動者超乎動者也靜而不知其靜者超乎靜者也超乎動陽不可得而推出乎靜陰不可得而移陰陽不能變而況萬物乎故不爲物所誘者謂之至靜

形動而心靜神凝而跡移者無爲也閑居而神擾拱默而心馳者有爲也無爲則理有爲則亂無爲至易非至明者不可致也

陽之精曰魂與神陰之精曰尸與魄神勝則爲善尸強則爲惡制惡興善則理忘善縱惡則亂理久則尸滅而魄鍊亂久則神逝而魂消尸滅魄鍊神與形合而爲仙神逝魂消則尸與魄同而爲鬼自然之道也夫目以娛艷爲華心以聲名爲貴身好輕鮮之飾口欲珍奇之味耳快美好之音鼻悅馨香之氣此六者皆敗德傷性伐其靈根者也有之則宜遠無之不可求忘其所趣任其自然

心上一毫不留若有心求樂則有所着功名富貴固無可樂道德性命亦無可樂莊子所謂至樂無樂可以進道

孔子五十而知天命知天命是至誠之道則與數參而無待於推數矣

人心本無思慮只是將已往未來之事終日念想故知事未嘗累人心人心自累于事不肯放耳

老子曰持而盈之不如其已揣而銳之不可長保金玉滿堂莫之能守富貴而驕自遺其咎功成名遂身退天之道

又曰五色令人目盲五音令人耳聾五味令人口爽馳騁田獵令人心狂難得之貨令人行妨是以聖人爲腹不爲目故去彼取此

曲則全枉則直洼則盈弊則新少則得多則惑
是以聖人抱一爲天下式不自見故明不自
是故彰不自伐故有不自矜故長惟不爭故
天下莫與之爭所謂曲則全豈虛言哉誠全
而歸之

善行無轍跡善言無瑕謫善計不容籌策善行
無關鍵而不可開是聖人常善救人故無棄
人常善救物故無棄物是謂襲明

又曰知人者智自知者明勝人者有力自勝者強

知足者富強行者有志不失其所者久死而
不亡者壽

名與身孰親身與貨孰多得與亡孰病甚愛必
大費多藏必厚亡知足不辱知止不殆可以
長久

四十二章經云斷欲去愛識自心源內無所得
外無所求心不繫道亦不結業是亦爲道

又曰佛教十惡吾亦當戒身惡三者殺盜淫口
惡四者兩舌惡口妄言綺語意惡三者嫉妬
恚此十事不順聖道名曰大業

有罵佛者罵止問子以禮從人其人不納禮歸
子乎今子罵我我亦不納子自持禍歸子身
矣猶響應聲影之追形終無免離愼勿爲惡

惡人害賢猶如仰天吐唾唾不至天還墮自身

佛經有二十難在吾人切身似有十四難不可
不勉貧窮樂捨難豪貴好善難忍色忍欲難
被辱不嗔難有勢不臨難觸事無心難廣學
博究難除人滅我難心行平等難不說是非

難覩境不動難善解方便難不輕貧賤難見
貨不貪難

行道守眞者善志與道合者大

色慾之患甚於牢獄牢獄有解脫之時色慾無
合魂之禮情慾所愛豈憚馳驅雖有虎口之
禍心存甘伏投泥自溺故曰凡夫透得此門
出塵羅漢

又曰人欲愛生愛從憂生憂從怖生若離于愛
何憂何怖

仙經云覺與陽合寐與陰并覺多則魂强寐久
則鬼壯魂强者生之人鬼壯者死之徒也若
餐元和徹滋味使神清氣爽至于晝夜常醒
是得長壽
又曰性本至凝物感而動習動既久胡能遽寧
既習動而播遷可習靜而恬宴故善習者敎
而有移不善習者煩而無功是以將躁而制
之以寧將邪而閑之以正將求而抑之以捨
將濁而澄之以清於此習久則物冥于外神
鑒于內不思靜而心自靜矣
大道歌曰大道不遠在身中萬物皆空性不空
性若不空和氣住氣歸元海壽無窮欲得身
中神不出莫向靈臺留一物物在心中神不
清耗散眞精損筋骨神御氣兮氣留形不須
藥物自長生術則易知訣難遇縱然遇了不
專行所以千人萬人學畢竟終無一箇成神
若出兮便收來神返身中氣自回如此朝朝
并暮暮自然赤子產靈胎

重陽師曰老人於十二時中行住坐卧一切動
中要把心似泰山不搖不動謹守四門眼耳
鼻口不令內入外出此名養壽緊要
又曰斷緣者斷塵俗事也棄事則形不勞無為
則心自足恬簡日安塵累日遠經云塞其兌
閉其門終身不勤或顯德露能或求人扶己
或遺問慶弔以事往還或假修隱逸以希舉
望或酒食結朋以圖厚報此皆巧蘊心機以
干時利既非順道更妨養壽凡此之類悉令
遠去
收心論曰煩邪亂想隨覺即除毀譽善惡聞即
撥去莫將心受心受則滿心滿則道無所居
要令聞見是非不入於心是心不外受名曰
虛心使心不逐外是名安心心安而虛道自
來居
眞觀論曰眞觀者智士之先覺能人之善察也
一餐一寐俱為損益之源一行一言乃係禍
福之本雖則巧持其末不如拙戒其本觀本

知末又非躁競之情是故收心簡事日損有
爲體靜心閑方可觀妙
人居塵世難免營求雖有營求之事而無得失
之心卽有得無得心常安泰與物同求而不
同貪與物同得而不同積不貪卽少憂不積
則無失迹雖同人心常異俗
又曰若色病重者當知染色都由是想之一字
上來想若不生終無色事色想外空色心內
忘妄想心空誰爲色主經云色者想爾想悉

是空何關于色
心如眼也纖塵入眼則不安小事關心心必亂
動既有動病惟入定門養性靜心急除此病
西昇經曰形神合同故能長久生神經曰身神
竝一則爲眞身入道之人力有淺深深則無
被于形淺則惟及于心被形者神人也及心
者但得慧覺不免凋謝何者慧是心用用多
則心勞初得少慧悅而多辯神氣漏泄無靈
光潤身遂致早終若大人含光藏輝以期全

備凝神寶氣神與道合故山有玉草木以之
不凋人懷道形骸以之永久
坐忘樞要曰人心當先去邪僻之行外事都絕
無以干心然後內觀正覺覺一念起卽須除
滅隨起隨滅務令安靜惟滅動心不滅照心
但冥虛心不冥有心不依一法而心常住此
法玄妙利益甚深
又曰得道之人心身有五時七候心有五時者
一動多靜少二動靜相半三靜多動少四無

事則靜事觸還動五心與道合觸而不動進
至此地罪垢滅盡無復煩惱始得安樂七候
者一舉動順時容色和悅二宿疾竝消身心
輕爽三填補夭傷還元復命四延數千歲名
曰仙人五鍊形爲氣名曰眞人六鍊氣成神
名曰神人七鍊神合道名曰至人雖久學定
心身無五時七候者促齡穢質色謝歸空
坐忘銘曰常默元氣不傷少思慧燭內光不怒
百神和暢不惱心地清凉不求無諂無媚不

執可圓可方不貪便是富貴不苟何懼公堂味絕靈泉自降氣定真息自長觸則形斃神逸想則夢離尸軀氣漏形歸厚土念漏神趨死鄉心死方得神活魄滅然後寬昌轉物難窮妙理應化不離真常至精潛于恍惚大象混于渺茫造化不知規準鬼神莫測行藏不飲不食不寐是謂真人坐忘

又逸曹仙姑歌云我為諸君說真的命蒂從來在真息照體長存空不空靈鑑涵天容萬物

太極布妙人得一得一須教謹防失宮室虛閑神自居靈腑煎熬枯血液又曰朝衰暮損人不知氣亂精神無所據細細消磨漸漸衰用竭元和神乃去無心心即是真心動靜兩忘為離欲神是性兮炁是命神不外馳氣自定本來二物互相親失却將何為本柄混合為一復忘一可與元化同出沒又曰念中境象須除滅夢裏精神牢執持元炁不住神不安蠹木無根枝葉乾休論涕唾與精血達本

窮源總一般此物何曾有定位隨時變化因心意在體感熱即為汗在眼感悲即為淚在腎感合即為精在鼻感風即為涕縱橫流轉潤一身到頭總是神水潰神水難言識者稀資生一切由真炁但知恬淡無思慮齋戒寧心節言語一味醍醐甘露漿饑渴消除見真素又云不去奪名與逐利絕了人情總無事自然決烈滯何人在我更教誰制御掀天聲價又何如倚馬文章何足貴榮華衣食總無

心積玉堆金成何濟又曰名與身兮果孰親半生歲月太因循此來脩鍊賴神炁神炁不全空苦辛可憐一箇好基址金屋玉堂無主人

譚景昇曰忘形以養氣忘氣以養神忘神以養虛只此忘之一字是無物也六祖曰本來無一物何處惹塵埃其斯之謂歟

白玉蟾曰薄滋味以養氣去嗔怒以養性處卑下以養德守清淨以養道名不係簿籍心不

在勢利此所以出入之殺與天爲徒
又曰大道以無心爲體忘言爲用柔弱爲本清淨爲基若施於身必節飲食絕思慮靜坐以調息安寢以養氣心不馳則性定形不勞則精全神不搖則丹結然後滅性于虛寧神於極可謂不出戶庭而妙道得矣歲月其有窮乎
郝太古曰道不負人人自負道日月不速人算自速勇猛剛強不如低心下氣遊歷高遠不如安靜養素圖名逐利不如窮居自適飽飫珍羞不如粗糲充腹羅綺盈箱不如布袍遮體說古談今不如緘口忘言逞伎誇能不如抱元守一趨炎附勢不如貧窮自樂懷愁記讐不如洗心悔過較長量短不如安心自怡道孫綿綿行之得仙得意忘言自超太玄
釋典曰六般神用空不空一顆圓明色非色人爲六根貪使不能自神其神人能眼不貪視美色耳不貪聽淫聲鼻不貪聞香馥舌不貪嗜珍羞身不貪戀色慾意不貪妄思慮一心不動六門嚴守物物頭頭左右護持不傷眞性神聚氣全與天長年
栖雲先生曰心隨境轉境逐心生若要心定世人愛的我不愛世人做的我不做紅塵萬緣勾引不動自然心清意靜陰陽不能陶鑄
書曰喜樂無極則傷心心傷則意不存而皮革焦枯怒忿炎爍則傷肝肝傷則血不榮而筋萎破陰臨食更忌暴嗔令人神驚夢遊
心之神發於目久視則傷心腎之精發於耳久聽則傷腎
書云唾者溢爲醴泉聚流爲華池府散爲津液降爲甘露溉臟潤身宣通百脈化養萬神肢節毛髮華采堅固故曰遠唾不如近唾近唾不如不唾
又曰息心以養氣息機以死心
經曰心氣神爲內三寶耳目口爲外三寶常使內三寶不逐物而流外三寶不誘中而擾

天隱子曰潔身虛心深居靜室收心復性遺形忘我萬法通靈是爲五漸之門

孫真人衛生歌曰天地之間人爲貴頭象天兮足象地父母遺體能寳之洪範五福壽爲最衛生切要知三戒大怒大慾并大醉三者若還有一焉須防損失真元氣欲求長生須戒性火不出兮心自定木還去火不成灰人能戒性還延命貪慾無窮忘却精用心不已失元神勞形散盡中和氣更仗何因保此身心

若太費費則勞形若太勞勞則怯神若太傷傷則虛氣若太損損則絕世人欲識衛生道喜樂有常嗔怒少心誠意正思慮除順理修身去煩惱春噓明目夏呵心秋呬冬吹肺腎寧四季常呼脾化食三焦嘻出熱難停髮宜多梳氣宜鍊齒宜數叩津宜嚥子欲不死修崑崙註曰崑崙即人之頭面也當如下句修之雙手揩摩常在面註曰以雙手扭摑兩耳抱頭搖擺以兩手一呵十搓摖面四圍以合骨摩拂雙眼以雙手抱腦後以中食二指互擊天鼓皆修崑崙法也春月少酸宜食甘冬月宜苦不宜鹹夏日增辛聊減苦秋來辛減少加酸季月大鹹甘略戒自然五臟保平安若能全減身康健滋味能調少病難春寒莫著綿衣薄夏月汗多須換着秋冬覺冷漸加添莫待病生纔服藥惟有夏月難調理伏陰在內忌冰水瓜果生冷宜少餐免至秋冬成瘧痢身旺腎衰色宜避養腎固精當節制常令腎實不空虛日食須知忌油膩太飽傷神饑傷胃太渴傷血多傷氣饑餐渴飲莫太過

免致膨脝損心肺醉後強飲飽強食去此二者不生疾人資飲食以養生去其甚者自安逸食後徐行百步多手摩臍腹食消磨夜半靈根灌清水丹田濁氣切須呵飲酒可以陶情性劇飲過多防百病肺爲華蓋倘受傷咳嗽勞神能損命慎勿將鹽去點茶分明引賊入人家下焦虛冷令人瘦傷腎傷脾防病加坐臥防風吹腦後腦內受風人不壽更兼醉飽臥風中風入五內成災咎雁有序兮犬有

義黒鯉朝北知臣禮人無禮義及食之天地鬼神俱不喜養體須當節五辛五辛不節反傷身莫教引動虛陽發精竭容枯百病侵不問在家併在外若遇迅雷風雨大急宜端肅畏天威靜坐澄心須謹戒恩愛牽纏不自由利名縈絆幾時休放寬些子留餘福免致中年早白頭頂天立地非容易飽食煖衣寧不愧思量難報罔極恩朝夕焚香拜天地身安壽永事如何胸次平夷積善多惜命惜身兼惜氣請君熟玩衛生歌

西升經曰凡人見人之死亡而哀之何不哀自身哀身不如愛神愛神不如含神含神不如守身守身長久長存也神生形形成于神形不得神不能自生神不得形不能自成形神合同相生相成神常愛人人不愛形故絶去聖智歸無爲也

大有經曰形生愚智天也强弱壽夭人也天道自然人道自已始而胎氣充實生而乳哺有方長而滋味不偏壯而聲色有節者强而壽始而胎氣虛耗生而乳哺不足長而滋味過多壯而聲色恣放者弱而夭生長而合度加之以道養壽年未可量也

胡孔明曰常人不得無慾又復不得無事但當和心約念靜身損物先去亂神犯性者此亦嗇神之一術耳

黄帝中經曰靜者壽躁者夭靜而不能養減壽躁而能養延年然靜易御躁難持盡慎養之宜者靜亦可養躁亦可養也凡重貴勢者雖不中邪精神內傷亦多死亡

又曰養性者要使習以成性性自爲善外病不得而侵能治病于未病之先不特餌藥餐霞其于平居五常俱全百行周備雖無藥餌亦可長年德行不足縱有金丹壽亦不永

嵇中散曰養生有五難名利不去爲一難喜怒不除爲二難聲色不去爲三難滋味不薄爲四難神蕩精散爲五難五者不去心雖希壽

口諷至言咀嚼英華呼吸太陽不能挽其夭且病也五者能絶則信順日濟道德日全不祈生而有神不求壽而延年矣

彭鶡論曰食能排邪而安臟腑神能爽志以資血氣攝生者氣正則味順味順則神氣清神氣清則合眞之靈全靈全則五邪百病不能干也故曰水濁魚瘦氣昏人病夫神者生之本本者生之眞大用則神勞大勞則形疲也

彭祖攝生論曰目不視不正之色耳不聽不正

之聲口不嘗不正之味心不起不正之念四者忘魂喪精減折壽筭者也

黄帝內傳曰食風者靈而延壽筭食穀者多智而勞形神食草者愚癡而足力食肉者鄙勇而多嗔服氣者常存而得道

小有經曰才所不勝而強思之傷也力所不任而強舉之傷也深憂而不解重喜而不釋皆傷也

太上曰天之道利而不害聖人之道爲而不爭故與時爭之者昌與人爭之者凶夫不祥者人之所不爭垢辱者人之所不欲能受人所不欲則足矣得人所不爭則寧矣

妙眞經曰視過其目者明不居聽過其耳者精不守愛過其心者神不居牽過於利者動卽懼

道言吉凶禍福窈冥中來其災禍也非富貴者可請而避其榮盛也非貧賤者可欲而得惟修福則善應爲惡則禍來

又曰神者魂也降之於天鬼者魄也經之于地是以神能服氣形能食味氣清則魂爽形勞則魄濁服氣者綿綿而不死身騰于天食味者混混而殂形歸於地理自然也

上僊經曰有者因無而生形者須神而立故有乃無之宮形乃神之宅也莫不全宅以安主修身以養神若氣散歸空遊神爲變猶火之於燭燭靡則火不居水之於堤堤壞則水不住魂勞神散何以長年

定觀經曰有事無事常若無心處靜處喧其志
惟一制而不著放而不動處喧無惡涉事無
惱者此是眞定以無事爲眞定有事爲應跡
羣僊語錄曰專精養神不爲物雜謂之清及神
服氣安而不動謂之靜制念以定志靜身以
安神保氣以存精思慮兼忘冥想內視則身
神並一以近於道
理論要記曰性躭玄虛情寡嗜好不知榮華之
可貴非强身以自高不見淫僻之可欲非閑
防以自正體至仁含至靜超跡塵滓棲眞物
表想道結襟以無爲爲事近於仙道一也其
次希高敦古尅意尚行知榮華爲浮寄忽之
而勿顧知聲色能伐性捐之而勿取剪陰賊
樹陰德懲忿慾齊毀譽處山林修清眞近於
仙道二也其次身居祿位之埸心游道德之
鄉奉上以忠臨下以義於己薄於人厚仁慈
和易博愛弘施外混囂塵內含澄寂潛跡寄
脩好生惡死近於仙道三也其次瀟灑蓽門
樂貧甘賤抱經濟之才泛然若無洞古今之
事曠然若虛爵之不動祿之不受確乎以方
外爲尚恬乎以攝生爲務近于仙道四也其
次稟明穎之資懷秀拔之節奮忘機之旅當
銳巧之師所攻無敵一戰而勝然後靜以安
身和以保神精以致眞近于仙道五也其次
追悔既往洗心自新雖失之于壯齒黄收之
於晚年以功補過過落而功全以正易邪邪
忘而正在轗軻不能易其操喧譁不能亂其
性惟精惟一積以誠著近於仙道六也其次
至忠至孝至貞至廉按眞誥之言不待修學
而自得比干剖心而不死惠風溺水而復生
伯夷叔齊之高風曾參閔子之大孝人見其
殞而道見其存如此善行充塞天地謂之隱
景潛化死而不忘此亦自然人品超越近于
仙道七也人能得此七近謂之拔陷區出溺
塗碎禍車登福輿可與涉養生之玄神仙之
津矣

陰陽論曰陰陽交泰萬物化生故陰陽自少至老化爲五行少陽成木老陽成火少陰成金老陰成水恭土而和之以成夫婦故木以發之火以化之水以滋之土以和之金以勁之故得品物成焉五勝者皆以生我爲利尅我爲用利用相乘故有成敗動靜者終始之道聚散者化生之門也陽其動乎陰其處乎動以生之靜以息之

髮宜多櫛齒宜多叩液宜常嚥氣宜清鍊手宜在面此爲脩崑崙之法五者爲不死之道

太玄經曰喜怒傷性哀樂傷神傷性則害生傷神則侵命故養性以全氣保神以安心氣完則體平心安則神逸此全生至要訣也

眞山人曰脩生之道除嗜去慾嗇神保和所以無累也內抑其心外檢其身所以無過也先人後已知柔守謙所以安身也善推于人不善歸已所以積德也功不在大過不在小去而不二所以積功也然後內行充而外丹至可以冀道于彷彿耳

益州老父曰凡欲身之無病必須先正其心使心不亂求心不狂思不貪嗜慾不著迷惑則心先無病矣心君無病則五臟六腑雖有病不難療矣

眞西山先生衛生歌萬物惟人爲最貴百歲光陰如旅寄自非留意脩養中未免病苦爲心累何必餐霞餌大藥妄意延齡等龜鶴但於飲食嗜慾閒去其甚者即安樂食後徐徐行百步兩手摩脇并腹肚須臾轉手摩腎堂謂之運動水與土仰面仍呵三四呵自然食毒氣消磨醉眠飽臥俱無益渴飲饑餐猶戒多食不欲粗并欲速寧可少餐相接續若教一飽頓充腸損氣損脾非是福生食粘膩筋韌物自死禽獸勿可食饅頭閉氣不相和生冷偏招脾胃疾鮓醬胎卵兼油膩陳臭醃藏皆陰類老年切莫喜食之是借寇兵無以異炙煿之物須冷喫不然損齒傷血脈晚食常宜

申酉前向夜須防滯胸膈飲食莫教飲大醉大醉傷神損心志酒渴飲水并喫茶腰脚自茲成重墜嘗聞避風如避箭坐臥須教預防患況因飲後毛孔開風纔一入成癱瘓不問四時俱煖酒大熱又須難向口五味偏多不益人恐隨肺腑成殃咎視聽行藏不必久五勞七傷從此有四肢亦欲常小勞譬如戶樞終不朽臥不厭縮覺貴舒飽則入浴饑則梳梳多浴少益心目默寢暗眠神晏如四時惟夏難將攝伏陰在內腹冷滑補腎湯藥不可無食肉稍冷休哺啜心旺腎衰何所忌特忌疎通泄精氣臥處尤宜綿密間宴居靜慮和心意沐浴盥漱皆煖水臥冷枕涼皆勿喜瓜茄生菜不宜食豈獨秋來多瘧痢伏陰在內三冬月切忌汗多陽氣泄陰霧之中毋遠行暴雨震雷宜遠避道家更有頤生旨第一令人少嗔恚秋冬日出始求衣春夏雞鳴宜早起夜後晝前睡覺來瞑目叩齒二七回吸新吐故無令緩咽嗽玉泉還養胎摩熱手心熨兩眼仍更揩擦額與面中指時將摩鼻頰左右耳眼摩數遍更能乾浴遍身間按胜時須紐兩肩縱有風勞諸冷氣何憂腰背復拘攣噓呵呼吸吹及呬行烝之人分六字果能依用力其間斷然百病皆可治情欲雖云屬少年稍知節養自無愆固精莫妄傷神氣莫使苞羽火中燃有能操履長方正於名無貪利無競縱向邪魔路上行百行周身自無病

浴須食時五觀

一曰計功多少量彼來處

此食墾植收穫舂磨淘汰炊煮乃成用功甚多何況殺害生靈爲己滋味一人之食十人作勞家居則食父母心力所營緣是己財亦承餘蔭仕宦則食民之膏血大不可言

二曰忖己德行全缺應供

始于事親中于事君終于立身全此三者應受供養無愧缺則己否當愧耻不敢盡味

三日防心爲過貪等爲宗
於上味食務遂物而求難得是之謂貪於下
味食起恚怒以口腹之故鞭朴人是之謂嗔
食不過充饑而求食前方丈是之謂痴君子
食無求飽離此過也
四日正事良藥爲療形苦
五穀五蔬以養人魚肉以養老形苦者饑渴
爲主病四百四病爲客病故須食爲醫藥以
自扶持是故知足者舉箸常如服藥

五日爲成道業方受此食
君子無終食之間違仁先結款狀然後受食
既食不可息于道業
達莊論曰恬于生而靜于死恬生則不惑死靜
死則神不離生故能與陰陽化而不易從天
地變而不移生究其壽死循其宜心氣平治
消息不虧故求得者喪爭明者失無欲者自
足空虛者受實是以作智巧者害于物明是
考非者危其身修飾顯潔者惑於生畏死而
崇生者失其貞
度闕神論曰天地者陰陽之形魄變化者萬物
之遊魂神籟與無窮並吹大冶與造運齊根
生資聚氣之跡死寄玄牝之門視榮辱其猶
塵埃遺高尚而不顧故能外安恬逸内體柔
和
北宮子曰衣其短褐有狐貉之溫進其茙菽有
稻粱之味庇其蓬室若廣廈之蔭乘其蓽輅
若文軒之飾終身怡然不知其爲貧也

象山要語曰此道非爭競務進者能知惟靜退
者可入
又曰君子役物小人役於物夫權皆在我若在
物則爲物役矣
學者不可用心太緊深山有寶無心於寶者得
之
利害毀譽稱譏苦樂能動搖人釋氏爲之八風

雅尚齋遵生八牋卷之一 終

錢塘郭志學寫

雅尚齋遵生八牋卷之二

古杭高濂深甫氏編次

清修妙論牋 下卷

大藏經曰救災解難不如防之爲易療疾治病不如避之爲吉今人見左不務防之而務救之不務避之而務藥之譬之有君者不思勵治以求安有身者不能保養以全壽是以聖人求福於未兆絕禍於未萌蓋災生於稍稍病起於微微人以小善爲無益而不爲以小惡爲無損而不改孰知小善不積大德不成小惡不止大禍立至故太上特指心病要目百行以爲病者之鑑人能靜坐持照察病有無心病心醫治以心藥奚伺盧扁以瘳厥疾無使病積於中傾潰莫遏蕭墻禍起恐非金石草木可攻所爲長年因無病故志者勉焉

喜怒偏執是一病　亡義取利是一病

好色壞德是一病　專心係愛是一病

憎欲無理是一病　縱貪蔽過是一病

毀人自譽是一病　擅變自可是一病

輕口喜言是一病　快意逐非是一病

以智輕人是一病　乘權縱横是一病

非人自是是一病　侮易孤寡是一病

以力勝人是一病　威勢自憎是一病

語欲勝人是一病　貨不念償是一病

曲人自直是一病　以直傷人是一病

與惡人交是一病　喜怒自伐是一病

愚人自賢是一病　以功自矜是一病

誹議名賢是一病　以勞自怨是一病

以虛爲實是一病　喜說人過是一病

以富驕人是一病　以賤訕貴是一病

讒人求媚是一病　以德自顯是一病

以貴輕人是一病　以貧妒富是一病

敗人成功是一病　以私亂公是一病

好自掩飾是一病　危人自安是一病

陰陽嫉妒是一病　激厲旁悖是一病

多憎少愛是一病　堅執爭鬭是一病
推負著人是一病　文拒鈎錫是一病
持人長短是一病　假人自信是一病
施人望報是一病　無施責人是一病
與人追悔是一病　好自怨憎是一病
好殺蟲畜是一病　蠱道厭人是一病
毀訾高才是一病　憎人勝己是一病
毒藥耽飲是一病　心不平等是一病
以賢嘖嗃是一病　追念舊惡是一病

不受諫諭是一病　內疏外親是一病
投書敗人是一病　笑愚癡人是一病
煩苛輕躁是一病　擿捶無理是一病
好自作正是一病　多疑少信是一病
笑顛狂人是一病　蹲踞無禮是一病
醜言惡語是一病　輕慢老少是一病
惡態醜對是一病　了戾自用是一病
好喜嗜笑是一病　當權任性是一病
詭譎諛諂是一病　嗜得懷詐是一病

兩舌無信是一病　乘酒凶橫是一病
罵詈風雨是一病　惡言好殺是一病
教人墮胎是一病　干預人事是一病
鑽穴窺人是一病　不借懷怨是一病
負債逃走是一病　背向異詞是一病
喜抵捍戾是一病　調戲必固是一病
故迷誤人是一病　探巢破卵是一病
驚胎損形是一病　水火敗傷是一病
笑盲聾瘂是一病　亂人嫁娶是一病

教人播擿是一病　教人作惡是一病
含禍離愛是一病　唱禍道非是一病
見貨欲得是一病　強奪人物是一病
此為百病也人能一念除此百病日逐點檢使一病不作決無災害痛苦煩惱凶危不惟自己保命延年子孫百世永受其福矣
大藏經曰古之聖人其為善也無小而不崇其于惡也無微而不改改惡崇善是藥餌也錄所謂百藥以治之

思無邪僻是一藥　行寬心和是一藥
動靜有禮是一藥　起居有度是一藥
近德遠色是一藥　清心寡慾是一藥
推分引義是一藥　不取非分是一藥
雖憎猶愛是一藥　心無嫉妬是一藥
教化愚頑是一藥　諫正邪亂是一藥
戒勅惡僕是一藥　開導迷誤是一藥
扶接老幼是一藥　心無狡詐是一藥
拔禍濟難是一藥　常行方便是一藥

憐孤恤寡是一藥　矜貧救厄是一藥
位高下士是一藥　語言謙遜是一藥
不負宿債是一藥　愍慰篤信是一藥
敬愛卑微是一藥　語言端慤是一藥
推直引曲是一藥　不爭是非是一藥
逢侵不鄙是一藥　受辱不恐是一藥
揚善隱惡是一藥　推好取醜是一藥
與多取少是一藥　稱嘆賢良是一藥
見賢內省是一藥　不自誇彰是一藥

推功引善是一藥　不自伐善是一藥
不掩人功是一藥　勞苦不恨是一藥
懷誠抱信是一藥　覆蔽陰惡是一藥
崇尚勝己是一藥　安貧自樂是一藥
不自尊大是一藥　好成人功是一藥
不好陰謀是一藥　得失不形是一藥
積德樹恩是一藥　生不罵詈是一藥
不評論人是一藥　甜言美語是一藥
災病自咎是一藥　惡不歸人是一藥

施不望報是一藥　不殺生命是一藥
心平氣和是一藥　不忌人美是一藥
心靜意定是一藥　不念舊惡是一藥
匡邪弼惡是一藥　聽教伏善是一藥
忿怒能制是一藥　不干求人是一藥
無思無慮是一藥　尊奉高年是一藥
對人恭肅是一藥　內修孝悌是一藥
恬靜守分是一藥　和悅妻孥是一藥
以食飲人是一藥　助修善事是一藥

樂天知命是一藥　遠嫌避疑是一藥
寛舒大度是一藥　敬信經典是一藥
息心抱道是一藥　爲善不倦是一藥
濟度貧窮是一藥　捨藥救疾是一藥
信禮神佛是一藥　知機知足是一藥
清閑無慾是一藥　仁慈謙讓是一藥
好生惡殺是一藥　不寳厚藏是一藥
不犯禁忌是一藥　節儉守中是一藥
謙巳下人是一藥　隨事不慢是一藥

喜談人德是一藥　不造妄語是一藥
貴能援人是一藥　富能救人是一藥
不尚爭鬪是一藥　不淫妓靑是一藥
不生奸盗是一藥　不懐兕厭是一藥
不樂詞訟是一藥　扶老挈幼是一藥

此爲百藥也人有疾病皆因過惡陰掩不見故應以疾病因縁飲食風寒惡氣而起由人犯違聖教以致魂迷魄喪不在形中肌體空虛精氣不守故風寒惡氣得以中之是以有德者雖處幽闇不敢爲非雖居榮禄不敢爲惡量體而衣隨分而食雖富且貴不敢恣欲雖貧且賤不敢爲非是以外無殘暴内無疾病也吾人可不以百病自究以百藥自治養吾天和一吾心志作耆年願壽之地也哉（百病一段與道藏少異一二余以家藏宋刻小本考訂似近人情語故以刻之初謂道藏周刊似無訛誤余閲一藏以通無承之錯不可枚舉）

黄帝曰一陰一陽之謂道偏陰偏陽之謂疾兩者不和若四時中有春無夏有秋無冬矣因

而和之是謂聖度聖人不絶和合之道但貴于閑審以守天眞也

太上曰情慾出於五内魂定魄靜者生也情慾出於胷臆精散神惑者死也

書云聲色動蕩于中情愛牽纏心有念動有著晝想夜夢馳逐於無涯之慾百靈疲役而消散宅舍無主而傾頽矣

書云慾多則損精人可保者命可惜者身最重者精肝精不固目眩無光肺精不交肌肉消

瘦腎精不固神氣減少腎精不堅齒髮浮落若耗散真精不已疾病隨生死亡隨至神儒可惜歌曰可惜許可惜許可惜元陽宮無主一點既隨濃色枯百神泣送精光去三尸喜七魄怒血敗氣衰將何補尺宅寸田屬別人玉爐丹竈阿誰處勸世人休戀色戀色貪淫有何益一神去後百神隨百神去盡人不知幾待說時說不得臨時出口泄天機

孫真人銘曰怒甚偏傷氣思多太損神神疲心易役氣弱病相縈勿使悲歡極當令飲食均再三防夜醉第一戒晨嗔亥寢鳴雲鼓註曰扣齒三十六下晨興漱玉津註曰早時醒即以舌攪上下唇待津生滿口汨汨嚥下直至丹田妖神難犯已精氣自全身若要無諸病常當節五辛註曰不使鹹酸苦辣辛五味偏傷一臟致使生疾安神宜悅樂註曰常令心上生歡喜惜氣保和純註曰常使心氣和平而躁妄焦燥生怒壽夭休論命修行本在人若能遵此理平地可朝真

象山要語曰精神不運則愚血脈不運則病

又曰志固爲氣之帥然至於氣之專一則亦能動志故不但持其志又戒之以無暴其氣也凡處飲食適節宜之宜視聽言動嚴邪正之辯皆無暴其氣之功

內無所累外無所累自然自在纔有一毫他意便沉重了徹骨徹髓見得超然於一身自然輕清自然靈大

陸文達公有二歌曰聽聽聽勞我以生天理定若還懶惰受饑寒莫到窮來方怨命虛空自有神明聽又曰聽聽聽衣食生身天付定酒食貪多折人壽經營太甚違天命定定定

腎水也水生炁炁即火矣心火也火生液液即水矣水可以滋流百脈火可以薰蒸四大

經曰心牽於事火動於中有動於中必搖其精

天之助人爲善也至快至周而畧無毫髮之或慳天之報人之惡也亦至信至密而畧無毫髮之或漏細考遠計自當見爾

虛齋云食服常溫四體皆春心氣常順百病自

逝至哉斯言
又曰樂莫樂於日休憂莫憂於多求古之人雖疾雷破山而不震雖貨以萬乘而不酧惟胸中一點堂堂者以為張主
張氏曰一念之善則天地神祇祥風和氣皆在乎此一念之惡則妖星厲鬼凶荒禍害皆在乎此可不慎歟
勸君莫存半點私若存半點私終無人不知勸君莫用半點術若用半點術終無人不識
禍莫大於縱已之慾惡莫大於言人之非人非賢莫交物非義莫取念非善莫行事非善莫説
君子對青天而懼聞雷霆而不驚履平地而恐涉風波而不懼以責人之心責已則寡過以恕已之心恕人則全交
凡人傷巧則可悔之事多全拙則可悔之事少
知止自能除妄想安貧須要禁奢心故云良田千頃日食二升大廈千間夜眠八尺

治生莫若節用養生莫若寡慾
戒酒後語忌食時嗔忍難忍事順不明人口腹不節致病之由念慮不正殺身之本
又曰世人之壽悉可百歲而以喜怒哀樂汩沒心源愛惡嗜慾戕伐性根而又揚人之能穢人之長顛倒方寸頃刻萬變神倦思勞難全天和如彼淡泉汩以五味欲其不害其可得乎
造物勞我以生逸我以老少年不勤是不知勞老年奔馳是不知逸天命我逸而我自勞可乎
舊緣漸斷新緣莫結醴交勢合自致日疎無事安閑方可脩道
又曰口中言少心頭事少肚中食少自然睡少依此四少神仙可了
心牽於事火動于中心火既動真精必搖故當死心以養氣息機以死心
又曰戒滿意之食省爽口之味冬食不得太煖

夏食不得太凉

氣清則神暢氣濁則神昏氣亂則神勞氣衰則神去故油盡燈滅髓竭人亡添油燈焰補髓人强

溺愛冶容而作色荒禪家謂之外感之欲夜深枕上思得艷麗或成宵寐之感禪家謂之內感之欲二者之欲綢繆染著皆消耗元精若能離之則腎水自然滋生可以上交于心又若思索文字忘其寢食禪家爲之理障經綸

職業不告劬勸禪家爲之事障二者之障雖非人欲亦損性靈若能遣之則心火不至上炎可以下交于腎故曰塵不相緣根無所偶返流全一六用不行

洞神真經曰養生以不損爲延年之術不損以有補爲衛生之經居安慮危防未萌也雖少年致損氣弱體枯若晚年得悟防患補益血氣有增而神亦自足可以延生

嵇叔夜云服藥求汗或有勿獲愧情一集渙然流離是皆情發于中而形于外也因知喜怒哀樂寧不傷人故心不撓者神不疲神不疲則炁不亂炁不亂則身泰壽延矣

寵辱不驚肝木自寧動靜以敬心火自定飲食有節脾土不泄調息寡言肺金自全恬然無慾腎水自足此皆吾生藥石人當請事斯語

人若知得覺字便知我大物小物有盡我無盡也四大形骸皆外物也榮辱生死物固有之安能使我戚戚哉

有蔽則昏無蔽則明耳之蔽聲目之蔽色口鼻蔽于嗅味四肢蔽于淫樂一掬之力不勝則群蔽交雜去禽獸不遠人要優游自足心無外想嗒然坐忘在身忘身在事忘事在家忘家其受用無量

無視無聽抱神以靜形將自正必靜必清無勞汝形無搖汝精可以長生目無所見耳無所聞心無所知汝神守形形乃長存

愼內閑外多知爲敗靜節之乞食而咏康節之

微醺而歌非有所得若是乎哉病從口入禍從口出可不慎歟人不自重斯召侮矣人不自强斯召辱矣自重自强侮辱斯遠人能改過則善日長而惡日消矣人能安貧則用長足而體長舒矣禍福無不自求之者後世有星數之說行而反求諸天有堪輿之說行而求之地矣於人事獨委焉萬起萬滅之私亂吾之心久矣今當掃去以全吾湛然之心

人能愈收斂則愈充拓愈細密則愈廣大愈深

厚則愈光明萬事不責于人則無寒冰裂火之擾吾心

多言多敗多事多累虛中無我惟善是從守約者心自空知止者心自足

七部要語曰神靜而心和心和而形全神躁則心蕩心蕩則形傷欲全其形先在理神故恬和養神以安于内清虛棲心不誘于外也

七竅者精神之戶牖也志氣者五臟之使役也耳目誘于聲色鼻口悅于芳味肌體之于安適其情一也則精神馳鶩而不守志氣縻于趣捨五臟滔蕩而不安嗜慾連綿于外心氣壅塞于内蔓衍于荒淫之波留連於是非之境鮮有不敗德傷生者矣

人之稟受性情具焉性之所感者情也情之所安者慾也情出于性而情違性慾由于情而慾害情情之傷性性之妨情猶烟冰之於水火也烟生于火而鬱火冰生于水而遏水故烟沒而火盛冰泮而水通性貞則情銷情熾則性滅夫明者刳情以遣累約慾以守貞食

足以充饑養氣衣足以蓋形禦寒美麗之華不爲滑性哀樂之感不以亂神處於止足之泉立于無害之岸此全性之道也

海蚌未剖則明珠不顯崑竹未斷則鳳音不揚情性未鍊則神明不發譬諸金木金性包水木性藏火故鍊金則水出鑽木則火生人能務學以鑽鍊其性則才慧發矣

身嘗居善則内無憂慮外無畏懼獨立不慙影

獨寢不愧衾上可以接神明下可以對蠻貊
德迴幽明禎祥畢集
靈氣謂之神休氣謂之鬼煩氣謂之蟲魚雜氣
謂之禽獸姦氣謂之妖邪氣之濁者愚痴凶
虐氣之剛者高嚴壯健氣之柔者仁慈敦篤
所以君子行正氣小人行邪氣
形者氣之聚也氣虛則形羸神者精之成也精
虛則神粹形者人也爲萬物之最靈神者生
也是天地之大德最靈者爲萬物之首大德

者爲天地之宗萬物以停育爲先天地以清
淨是務故當養其形以愛其神敬其身以重
其生
理好憎之情則愛勿近也和喜怒之情則慾不
犯也故喜怒亂氣嗜欲傷性性相近也習之
以遠如水性欲清泥沙污之人性欲平嗜慾
害之與性相害不可兩立一起一廢不可俱
興
夫生死之道弘之在人生死常也確乎在天但
禀以自然則生死之道無可而無不可也或
未生而已死或已死而重生或不可以生而
生或不可以死而死或可以死而不死或可
以生而不生或有生而不如無生或情死而
所以致死是以致死之地則生致生之地則
死或爲知而不可以死或爲時而不可以生
或云勞我以生生者好事也不可惡其生又
云休我以死死者惡事也不可好其死凡人
心非不好其生不能全其生非不惡其死不

能遠其死哀哉
口舌者禍福之宫危亡之府語言者大命之屬
刑禍之部也言出患入言失身亡故聖人當
言發而憂懼常如臨淵履氷以大居小以富
若貧處盛卑之谷遊大賤之淵微爲之本寡
爲之根懼爲之宅憂爲之門可不戒歟
福者禍之先利者害之源治者亂之本存者亡
之根故上德質而不文不視不聽而抱其玄
無心無意若未生爲執守虛無而生自然原

道德之意浚天地之情禍莫大于死福莫大
于生是以有名之名喪我之名養
我之宅有貨之貨喪我之賊無貨之貨養我
之福
施觀吾曰存我之道切在去機機去身存機住
身死無機會中純白自處
景行錄曰以忠孝遺子孫者昌以智術遺子孫
者亡以謙接物者强以善自衛者良
又曰知足常足終身不辱知止當止終身不恥

荀子曰自知者不怨人知命者不怨天怨人者
窮怨天者凶又曰榮辱之大分安危利害之
常體也先義而後利者榮先利而後義者辱
榮者常通辱者常窮通者常制人窮者常制
于人
古人云會做快活人凡事莫生事會做快活人
省事莫惹事會做快活人大事化小事會做
快活人小事化無事
又云忍是心之寶不忍身之殃舌柔常在口齒

折只因剛思量一忍字真是快活方片時不
能忍煩惱日月長
又曰木有所養則根本固而枝葉茂棟樑之材
成水有所養則泉源壯而流派長灌溉之利
溥人有所養則心神安而識見達修道之事
成
與詩曰鏡以照面智以照心鏡明則塵垢不染
智明則邪惡不生
虛皇經曰財為愚之本聚財為聚業財為愛慾

根能招一切罪若以財非財始可入道境
又曰汝知見世因緣則知宿世因緣汝欲見世
因緣則知來世因緣一無偏倚所種還自
生殖此荆棘根如何望喬林
又云慈悲之力最為廣大能化一切能服一切
惡者無與爭暴者無與抗所向無與敵是為
廣大無邊
又曰口無是非言心無人我相身不受染着方
契無為道與生俱幻化隨彼色相因須知樂

是苦一念了無爲
仙經云專精養神不爲物雜謂之清反神復氣
安而不動謂之靜制念以定志靜身以安神
保氣以存精思慮兼忘冥想內視則身神並
一身神並一則近眞矣
延命錄曰五穀充肌體而不能益壽百藥療疾
延年而不能甘口充肌甘口者俗人之所珍
苦口延年者道士之所寶
禁忌篇曰善攝生者臥起有四時之早晚興居

有至和之常制筋骨有偃仰之方閑邪有吞
吐之術流行營衛有補瀉之法節宣勞逸有
與奪之要忍怒以養陰氣抑喜以養陽氣然
後先將草木以救虧缺服金丹以定不窮養
性之道盡于此矣
列子曰少不動行壯不競時長不安貧老而寡
欲閑心勞形養生之方也
太平御覽曰道者氣也寶氣則道長存祕者精
也寶精則神長生精者血脉之川流守骨之

靈神精去則骨枯骨枯則死矣是以爲道者
務寶其精
莊子曰聖人休休焉則平易矣平易則恬淡矣
平易恬淡則憂患不能入邪氣不能襲故其
德全而神不虧
又曰養志者忘形養形者忘利致道者忘心
眞誥曰衰年體羸多爲風寒所乘當深願養晏
此無事上味玄元栖守絳津體寂至道心存
內觀屏波蕩累滌濯他念乃始近其門戶耳

苦憂累多端人事未省雖復懇靈空洞存心
淡泊纏綿亦弗能達也
又曰道于筋骨則形全翦情慾則神全靖言語則
福全
仙經曰子欲長生當由所生之門游處得中進
退得所動靜以法去留以度可以延命而愈
疾矣
本草總篇曰攝生之道莫若守中守中則無過
與不及之害經曰春秋冬夏四時陰陽生病

起于過用蓋不適其性而強云爲逐强處郎病生五臟受氣蓋有常分用之過耗是以病生善養生者既無過耗之弊又能保守真元何患乎外邪所中也故善服藥不若善保養不善保養不若善服藥世有不善保養又不善服藥倉卒病生而歸咎于神天噫是亦未嘗思也可不謹歟

又曰未聞道者放逸其心逆於生樂以精神徇知巧以憂畏徇得失以勞苦徇禮節以身命

徇利財四徇不置心爲之病矣極力勞形躁暴氣逆當風縱酒食嗜辛鹹肝爲之病矣飲食生冷溫凉失度久坐久卧大飽大饑脾爲之病矣呼叫過常辯爭陪答冒犯寒暄恣食鹹苦肺爲之病矣久坐濕地强力入水縱欲勞形三田漏溢腎爲之病矣五病既作故未老而羸未羸而病病至則重重則必斃嗚呼是皆弗思而自取之也衛生之士須謹此五者可致終身無苦經曰不治已病治未病正爲此矣

呂氏春秋曰凡生之長也順之也使生不順者欲也故聖人必先適欲適節也室大則多陰臺高則多陽多陰則蹷多陽則痿蹷者逆寒疾也痿躄不能行此陰陽不適之患也是故先王不處大室不爲高臺味不衆珍衣不燀熱熱則理塞脉則閉結理塞則氣不達味衆珍則胃充胃充則中大鞔中大鞔則氣不達以此求長生其可得乎

三因極一方曰夫人稟天地陰陽而生者蓋天有六氣人有三陰三陽而上奉之地有五行人有五臟五腑而下應之於是資生皮肉筋骨精髓血脉四肢九竅毛髮齒牙唇舌總而成體外則氣血循環流注經絡喜傷六淫內則精神魂魄志意思喜傷七情六淫者寒暑燥濕風熱是也七情者喜怒憂思悲恐驚是也若持護得宜怡然安泰役冒非理百痾生焉

崔公入藥鏡曰物之最靈惟其人也身者乃神化之本精於人也若水浮航焉於人也如風揚塵神於人也似野馬聚空水涸則航止風息則塵靜野馬散而大空長有精能固物焉能盛物精氣神三者心可不動其變化也外忘其形內養其神是謂登眞之路嗜欲縱乎心孰能久去哀樂傷乎志孰能久忘思慮役乎神孰能久無利祿勞乎身孰能久捨五味敗乎精孰能久節酒醴亂乎情孰能久絕食佳殽飫旨酒顧以姝麗聽以淫聲雖精氣強而反禍于身耳目快而致亂于神有百端之敗道以一芥而希眞安有養身之驗耳夫學道者外則意不逐物而移內則意不隨心而亂湛然保于虛寂造乎淸淨之域矣

上元夫人謂漢武帝曰汝好道乎勤而不獲實有由也汝胎性暴胎性淫胎性奢胎性酷胎性賊暴則使氣奔而攻神是故神擾而竭淫則使精漏而魂疲是故精竭而魂消奢則使眞雜而魄穢是故命逝而靈臭酷則使喪仁而攻目是故失仁而眼亂賊則使心鬭而口乾是故內戰而外絕此五者皆是截身之刃鋸刳命之斧斤矣雖復志好長生不能遣茲五難亦何爲損性而自勞乎

文中子曰靜漠恬淡所以養生也和愉虛無所以據德也外不亂內卽性得其宜靜不動和卽德安其位養生以經世抱德以終年可謂能體道矣

又曰能尊生雖富貴不以養傷身雖貧賤不以利累形

三茅君訣曰神養于氣氣會于神神氣不散是謂修眞

元始經曰喜怒損性哀樂傷神性損則害生故養性以全焉保神以安身氣全體平心安神逸此全生之訣也

達磨胎息經曰元氣既立猶爪有蒂閒注母氣母呼卽呼母吸卽吸綿綿十月氣足形圓心

是氣之主氣是形之根形是氣之宅神是形
之眞神用氣養氣因神住神行則氣行神住
則氣住此經要妙之義也
羣仙諸玉曰煉精者煉元精非淫佚所感之精
煉氣者煉元氣非口鼻呼吸之氣煉神者煉
元神非心意念慮之神故此神氣精者與天
地同其根與萬物同其體得之則生失之則
死以陽火煉之則化成陽氣以陰符養之則
化成陰精故曰見之不可用用之不可見

晉生論曰大凡養生先調元氣身有四氣人多
不明四氣之中各主生死一曰乾元之氣化
爲精精反爲氣精者連於神精益則神明精
固則神暢神暢則生健若精散則人疲精竭
則神去神去則死二曰坤元之氣化爲血血
復爲氣氣血者通于内血壯則體豐血固則
顏盛顏盛則生全若血衰則髮變血敗則智
空胸空則死三曰麽氣麽氣者一元交氣氣
化爲津津復爲氣氣運于生生託于氣陰陽
動息滋潤形骸氣通則生氣乏則死四曰衆
氣衆氣者穀氣也穀濟于生終誤于命食穀
氣雖生蘊穀氣還死精能附血氣能附生當
使循環即身永固乾元之陽陽居陰位臍下
氣海是也坤元之陰陰居陽位胸中血海是
也生者屬陽陽貫五臟喘息之氣是也死者
屬陰陰納五味穢惡之氣是也氣海之氣以
壯精神以填骨髓血海之氣以補肌膚以流
血脉喘息之氣以通六腑以扶四肢穢惡之
氣以亂身神以腐五臟

存神論曰物理所不可逃者四曰生曰心曰性
曰情有生必有心有心必有性有性必有情
性則定靜情則感通感通之際二氣必交交
于外則龍虎飛走鉛汞漏失交于中則龍虎
相隨鉛汞内結氣所生也故來入身謂之生
所以通生謂之道至人以道制情氤氳之際
能住玄胎恍惚之中能擒物象所以有道合
一神形俱妙之功也

又云從色來者由陰陽之中從化來者出陰陽之外由陰陽中來者有留形住世之理故無用之中有用必奪造化於陰陽出陰陽外者有飛靈走性之道故有為之中無為方獨超昇於象外進退之序能鍊色身而化形能脫化身而化神果無序而頓超理所未聞

元道真經曰生可冀也死可畏也草木根生去土則死魚鼈沉生去水則死人以形生去氣則死故聖人知氣之所在以為身寶

莊子養生篇曰吾生也有涯（向秀曰生之所稟各有涯也）而智也無涯（嵇康曰夫不慮而欲性之動也識而發感智之用也性動者遇物而常足則無餘智從感而求倦而不已故世之所遺常在於智用不在性動也）以有涯隨無涯殆已（郭象曰以有限之性尋無窮之智安得而不困哉）已而為智者殆而已矣（向秀曰已困於智矣又為智以攻之者又殆矣）

莊子又曰達生之情者不務生之所無以為（向秀曰生之所無以為者性表之事也張湛曰生理自全為分外所為此是以有涯隨無涯也）達命之情者不務智之所無柰何（向秀曰命盡而死者是張湛曰乘生順之理窮所稟分豈智所知）

西山記曰人之真炁大運隨天元炁小運隨日子腎午心卯肝酉肺故坐子午取水火交也

又曰一體之盈虛消息皆通於天地應於萬類（張湛曰人與陰陽通氣）和之於始和之於終靜神滅想生之道也（始終和則神志不散）

妙真經曰人常失道非道失人人常去生非生去人故養生者慎勿失道為道者慎勿失生使道與生相守生與道相保

黃老經玄示曰天道施化與萬物無窮人道施

化形神消亡轉神施精精竭形衰形本生精精生於神不以精施故能與天合德不與神化故能與道同式

又曰以形化者尸解之類神與形離二者不俱遂象飛鳥入海為蛤而隨季秋陰陽之氣以氣化者生可冀也以形化者甚可畏也

指歸曰遊心於虛靜結志於微妙委慮於無欲歸指於無為故能達生延命與道為久或疑者云始同起於無外終受氣於陰陽載形魄

於天地資生長於食息而有愚有智有强有弱有壽有夭天耶人耶解者曰夫形生愚智天也强弱壽夭人也

河圖帝視萌曰侮天地者凶順天時者吉春夏樂山高處秋冬居卑深藏吉利多福壽考無窮

雒書寶予命曰古人治病之方和以醴泉潤以元氣藥不辛不苦甘甜多味常能服之津流五臟繫之在肺終身無患

傳曰雜食者百病妖邪所鍾所食愈少心愈開年愈益所食愈多心愈塞年愈損焉

眞人大計曰奢懶者壽慳靳者夭放散劬勞之異也田夫壽膏粱夭嗜慾多少之驗也處士少疾遊子多患事務繁簡之殊也故俗人競利道士罕營

彭祖曰道不在煩但能不思衣不思食不思聲色不思勝負不思得失不思榮辱心不勞形不極常道引納息但爾可得千歲欲長生無限者當服上藥

仲長統曰蕩六情者有心而不以之思有口而不以之言有體而不以之安安之而能遷樂之而不愛以之圖之不知日之益也不知物之易也

遠思强健傷人憂恚悲哀傷人喜樂過差傷人忿怒不解傷人汲汲所願傷人戚戚所患傷人寒暖失節傷人陰陽不交傷人凡交須依導引諸術若能避衆傷人事而復曉陰陽之

術則是不死之道大樂氣飛揚大愁氣不通用精令人氣力乏多睡令人目盲多唾令人心煩貪美食令人泄痢俗人但知貪於五味不知有元氣可飲聖人知五味之毒焉故不貪知元氣可服故閉口不言精氣息應也唾不咽則氣海不潤氣海不潤則津液乏是以服元氣飲醴泉乃延年之本也

明醫論云疾之所起自生五勞五勞既用二臟先損心腎受邪腑臟俱病五勞者一曰志勞

二曰思勞三曰心勞四曰憂勞五曰疲勞五勞則生六極一曰氣極二曰血極三曰筋極四曰骨極五曰精極六曰髓極六極即爲七傷七傷變爲七痛七痛爲病令人邪氣多正氣少忽忽喜怒悲傷不樂飲食不生肌膚顏色無澤髮白枯槁甚者令人得大風偏枯筋縮四時拘急攣縮百關隔塞羸瘦短氣腰脚疼痛此由早娶用精過差血氣不足極勞之所致也

憂畏者生死之門禮教之主存亡之由禍福之本吉凶之元也

養性者失其憂畏則心亂而不治形躁而不寧神散而氣越志蕩而意昏應生者死應死者亡應成者敗應吉者凶其憂畏者其猶水火不可暫忘也

太上畏道其次畏物其次畏人其次畏身故憂於身者不拘於人畏於已者不制於彼慎於小者不懼於大戒於近者不悔於遠

九仙君論曰形神相托神形相成口受外味以亡識身受內役以喪精神離形以散敗形離神以去生殊不知皮肉相應筋骨乃成肝合筋其外爪心合脉其外色脾合肉其外脣肺合皮其外毛腎合骨其外髮故外無五傷以敗五體

胎臟論曰先除欲以養精後禁食以存命是知食胎氣飲靈元爲不死之道返童還年

古云衆方囂然我獨淵默中心融融自有眞樂是蓋出乎塵垢之外而與造物者遊也

昔人謂居軒冕之間當有山林之氣然則處軒冕不足爲吾高而塵埃在我或有所不得避塵埃之內不可有市井之習

瓦盆盛酒與傾金注玉同一醉也褰驢布韉與金鞍駿馬同一遊也松牀莞簟與繡衾玉枕同一寢也布袍蒲絮與貂裘狐貉同一煖也疏食菜羹與烹龍炮鳳同一飽也知此則貧賤富貴可以一視矣

康仲後年八十六極康寧自言少時讀千字文有所悟謂心動神疲四字也平生遇事未嘗動心故老而不衰

達磨曰心不緣境住在本源意不散流守於內息神不外役免於勞傷人知心即氣之主氣即形之根形者氣之宅神形之具令人相因而立若一事有失即不合於至理可能久立焉

又曰心靜即神悅神悅即福生

眞仙直指曰清靜二字清謂清其心源靜謂靜其氣海心源清則外物不能撓性定而神明氣海靜則邪欲不能作精全而腹實

海天秋月道人曰守清靜恬淡所以養道處污辟卑下所以養德去嗔怒滅無明所以養性節飲食薄滋味所以養氣然後性定則情忘形虛則神運心死則神活陽盛則陰衰

莊子注云衆竅爲風所鳴萬形爲化所役風不能鳴則衆竅虛化不能役則萬形息

玄奘疏曰藏舟船於海壑正合其宜隱山岳於澤中謂之得所然造化之力擔負而趨變故日新驟如逝水昨我今我新吾故吾義亦然也

林君復集曰飽菉藿者鄙膏粱樂貧賤者鄙富貴安義命者輕生死遠是非者忘臧否

飽肥甘衣輕煖不知節者損福廣積聚驕富貴不知止者殺身

小人詐而巧似是而非故人悅之者衆君子誠而拙似迂而直故人知之者寡

誠無悔恕無怨和無讐忍無辱

何恬庵錄曰張飽帆於大江驟駿馬於平陸天下之至快反思則憂慮不爭之地乘獨後之馬人或我嗤樂莫大焉

口腹不節致疾之因念慮不正殺身之本驕富貴者慽慽安貧賤者休休故景公千駟不如顏子一瓢

陸文達公九齡戒殺生文曰世人食肉咸謂理

所應然乃恣意殺生廣積冤孽相習成俗不自知覺昔人有言可爲痛哭流涕長太息者是也計其迷執略有七條開列如左餘可例推云

其一曰生日不宜殺生哀哀父母生我劬勞已身始誕之辰父母垂亡之日也是日正宜戒殺廣行善事以資冥福使先亡者早獲超昇見存者增延壽福可爲痛哭流涕長太息者此也

其二曰生子不宜殺生凡人無子則悲有子則喜子母俱安則幸不思一切禽獸亦各有子胡爲慶我子生令他子死母亡於心安乎嬰孩始生不爲造福而反造業思亦甚矣可爲痛哭流涕長太息者此也

其三曰祭先不宜殺生亡者忌辰及春秋二祭俱當戒殺以資冥福雖羅列八珍於前安能起九泉之遺骨而饗之也無益而有傷生命智者不爲也舉世習行不以爲非可爲痛哭流涕長太息者此也

其四曰祈禳不宜殺生世人有疾殺牲祀神以祈福祐不知己之祀神以求生反殺他命而活我命逆天悖理神其有靈決不來饗種種淫祀亦復類此舉世習行而不覺其非可爲痛哭流涕長太息者此也

其五曰婚禮不宜殺生世間婚禮自問名納采以至成婚殺生不知其幾夫婚者生人之始也生之始而行殺理既逆矣又婚姻吉禮也吉日而用凶事不亦慘乎此舉世習行而不覺其非可爲痛哭流涕長太息者此也

其六曰燕客不宜殺生良辰美景賢主嘉賓蔬食菜羹不妨清致何須廣殺生命窮極肥甘笙歌燕飲於杯盤宰割冤號於砧几嗟乎有人心者能不悲哉世習不以爲非可爲痛哭流涕長太息者此也

其七曰營生不宜殺生世人爲衣食故或畋獵或漁捕或屠宰生靈以資生計我觀不作此業

者亦衣亦食未必其凍餒而死也殺生營生神理所怒以殺昌裕百無一人種地獄之深因受來生之惡報莫此爲甚何不別求生計乃執爲此七者皆爲痛哭流涕長太息者此也

放生文曰蓋聞世間至重者生命天下最慘者殺傷是故逢擒則奔蟣虱猶知避死將雨而徙螻蟻尚且貪生何乃網於山罟於淵多方掩取曲而鈎直而矢百計搜羅使其膽落魂

飛母離子散或囚籠檻則如處囹圄或被刀砧則同臨剮戮憐兒之鹿舐瘡痍而寸斷柔腸畏死之猿望彎弓而雙垂悲淚恃我强而淩彼弱理恐非宜食他肉而補己身心將安忍由是昊天垂憫古聖行仁解網著於成湯畜魚興於子產聖哉流水潤枯槁以囊泉悲矣釋迦代危亡而割肉天台聖者鑿放生之池大樹仙人護栖身之鳥續魚蝦而得度壽禪師之遺愛猶存救龍子而傳方孫眞人之慈風未泯一活螻蟻也沙彌易短命爲長年書生易卑名爲上第一放龜也毛寶以臨危而脫難孔愉以微職而封侯屈師縱鯉於元村壽增一紀隋侯濟蛇於齊野珠報千餘拯已溺之蠅酒匠之死刑免矣捨將烹之鼈廚婢之篤疾瘳焉貿死命於屠家張提刑魂超三界易餘生於釣艇李景文毒解丹砂孫良嗣解繳增之危卜塋而羽虫交助潘縣令設江湖之禁去任而水族悲號信老免愚民之

牲祥符甘雨曹溪守獵人之網道播神州雀解啣環報恩狐能臨井受術乃致殘軀得命蚕白璧以聞經雖地求生現黃衣而入夢施皆有報事豈無聞載在簡編昭乎耳目普願隨所見物發慈悲心捐不堅財行方便事或恩周多命大積陰功若惠及一虫何非善事苟日增而月累自行廣而福增慈滿人寰名通天府蕩空冤障多祉萃於今生培積善根餘慶及於後世倘更助稱佛號加諷經文爲

其回向西方令彼未離惡道則存心愈大析
德彌深道業資之速成蓮臺生其勝品矣
處事不以聰明爲先而以盡心爲急不以集事
爲急而以方便爲上
人當自信自守雖稱與之承奉之亦不爲之加
喜雖毀謗之侮慢之亦不爲之加怒
不可乘喜而多言不可乘快而易事
膽欲大見義勇爲心欲小文理密察智欲圓應
物無滯行欲方截然有執

靜能制動沉能制浮寬能制褊緩能制急
偶讀醫書有曰洗心曰齋防患曰戒深有可取
枚乘曰欲人無聞莫若勿言欲人無知莫若勿
爲
輕言戲謔最害事蓋言不妄發則言出而人信
之苟常輕言戲謔遇有正事誠實之言人亦
不信
無夢子特教化村落中手持木牌牌上書一詩
云身爲車兮心爲軾車動軾隨無計息尖裂

火束是誰無自是不除荊與棘身爲客兮心
爲主主人平和客安處若還主客不康寧精
神管定辭君去是爲知道妙者
高尚先生曰形者生之舍也氣者生之元也神
者生之制也形以氣充氣耗形病神依氣位
氣合神存修眞之士法於陰陽和於術數持
滿御神專氣抱一以神爲車以氣爲馬神氣
相合可以長生
又曰全生之術形氣貴乎安安則有倫而不亂

精神貴乎保保則有要而不耗故保養之道
初不離于形氣精神
又曰心爲君主之官得所養則血脉之氣王而
不衰生之本無得而搖也神之變無得而測
也腎爲作強之官得所養則骨髓之氣榮而
不枯臟之本無得而傾也精之聚無得而奪
也
梓童帝君曰饒一着添子孫之福壽退一步免
駟隙之易過忍一言免駟馬之難追息一忍

養身心之精和
言行擬之古人則德進功名付之天命則心閑
報應念及子孫則事平受享慮及疾病則用
儉
好辨以招尤不若訒默以怡性廣交以延譽不
若索居以自全厚費以多營不若省事以守
儉逞能以誨妬不若韜精以示拙
華嚴經云人從第一歡喜地入第二離垢地始
能行此十善道
一曰性自遠離一切殺生不蓄刀杖不懷怨恨
有慚有愧仁恕具足於一切衆心有命之者
常生利益之心是菩薩尚不惡心惱諸衆生
何況于他起衆生想故以重意而行殺害
二曰性不偷盜於自資財常知止足於他慈恕
不欲侵損若物屬他起他物想終不於此而
生盜心乃至一草一葉不與不取何況其餘
資生之具
三曰性不邪婬於自妻知足不求他妻於他妻
妾他所護女親族媒定及爲法所護尚不生
於貪染之心何況從事況於非道
四曰性不妄語常作實語真語時語乃至夢中
亦不忍作覆藏之語無心欲作何況故犯
五曰性不兩舌於衆生無離間心無惱害心不
將此語爲破彼故而向彼說不將彼語爲破
此故而向此說未破者不令破已破者不增
長不喜離間不樂離間不作離間不說離間
語若實若不實語
六曰性不惡口所謂毒害語麤獷語苦他語令
他瞋恨語現前語不現前語鄙惡語庸賤語
不可樂聞語聞者不悅語瞋忿語如火燒心
語怨結語熱惱語不可愛語不可樂語能壞
自身他身語如是等語皆悉捨離常作潤澤
語柔軟語悅意語可樂聞語聞者喜悅語善
入人心語風雅典則語多人愛樂語多人悅
樂語身心踊悅語
七曰性不綺語常作思審語時語法語順道理

語巧調伏語隨時籌量決定語乃至戲笑尚恒思審何況故出散亂之言

八曰性不貪欲於他財物他所資用不生貪心不願不求

九曰性離瞋恚於一切衆生恒起慈心利益心哀愍心歡喜心和潤心攝受心永捨瞋恨怨害熱惱常思順行仁慈祐益

十曰性離邪見住於正道不行占卜不取惡戒心見正直無誑無諂於佛法僧起決定信

清靜經曰人神好清而心擾之心好靜而欲牽之常能遣其欲而心自靜澄其心而神自清

又曰衆生所以不得眞道者爲有妄心既有妄心即驚其神既驚其神即著萬物既著萬物即生貪求既生貪求即是煩惱煩惱妄想憂苦身心便遭濁辱流浪生死

王樞經曰道者以誠而入以默而守以柔而用用誠似愚用默似訥用柔是拙夫如是則可與忘形可以忘我可以忘忘入道者知止守道者知謹用道者知微能知微則慧光生能知謹則聖智全聖智全則慧光生慧光生則與道爲一是名眞忘惟其忘而不忘忘無可忘無可忘者即是至道

金箭錄曰心不留事一靜可期此便是覓靜底路

又曰目不亂視神返于心神返于心乃靜之本

正法眼藏曰汝之本性猶如虛空返觀自性了無一物可見是名正見了無一物可知是名眞知無有青黃長短但見本源清淨覺體圓明即名見性成佛亦名如來知見

陳茂卿夙興夜寐箴爲吾人一日修行矩度當熟讀之箴曰鷄鳴而寤思慮漸馳盍於其間澹以整之或省舊愆或紬新得次第條理瞭然默識本既立矣昧爽乃興盥櫛衣冠端坐斂形提掇此心皦如出日嚴肅整齊虛明靜一乃啟方策對越聖賢夫子在坐顏曾後先聖師所言親切敬聽弟子問辯反復參訂事

至斯應則驗于為明命赫然常目在之事應
既已我則如故方寸湛然凝神息慮動靜循
環惟心是監靜存動察勿貳勿參讀書之餘
間以遊詠發舒精神休養情性日暮人倦昏
氣易乘齋莊恭敬振拔精明夜久斯寢齊手
歛足不作思惟心神歸宿養以夜氣貞則復
元念茲在茲日夕乾乾

崔子玉座右銘曰毋道人之短毋說己之長施
人慎勿念受施慎勿忘世譽不足慕惟仁爲
紀綱隱心而後動謗議庸何傷毋使名過實
守愚聖所臧在涅貴不淄曖曖內含光柔弱
生之徒老氏戒剛强行行鄙夫志悠悠故難
量慎言節飲食知足勝不祥行之苟有恒久
久自芬芳

范堯夫布衾銘曰藜藿之甘綈布之溫名教之
樂德義之尊求之孔易享之常安錦繡之奢
膏粱之珍權寵之盛利慾之繁苦難其得危
辱旋臻舍難取易去危就安至愚且知士寧
不然顏樂簞瓢百世師模紂居瓊臺死爲獨
夫君子以儉爲德小人以奢喪軀然則斯衾
之陋其可忽諸

東坡云釋如白璧道如黃金儒如五穀則近之
矣蓋聖不徒生生則必有所爲釋迦孔老易
地則皆然也

龍舒居士云佛以殺生偷盜邪淫爲身三業而
孔子言勝殘去殺詩人言文王德及鳥獸昆
蟲是豈不戒殺哉盜固不在所言矣孔子言
吾未見好德如好色者詩人多貪淫亂是豈
不戒邪淫哉佛以妄言綺語兩舌惡口爲口
業孔子謂人而無信不知其可豈不戒妄言
也謂巧言令色鮮矣仁豈不戒綺語也書稱
爾無面從退有後言豈不戒兩舌也荀子謂
傷人之言深於矛戟是未嘗不戒惡口也佛
以貪嗔癡爲意三業孔子言見得思義則戒
貪矣言不念舊惡則戒嗔矣言困而不學民
斯爲下則戒癡矣由此言之儒釋未嘗不同

也其不同者惟儒止於世間法釋氏又有出
世間法此其不同耳
客有問曰有生即有死若能無生即能無死然
則主於治生與長生者得無死乎答曰明德
者心之神明虛靈不昧能明此而止於至善
與鍊神還虛者同一圓覺之性皆不囿於形
累夫有形則有生死不囿於形何生死之有
問曰然則三教聖人皆不得死乎答曰儒云
生寄也死歸也道曰勞我以生逸我以死釋
曰生如着衫死如脫袴皆離形而超脫聖賢
與凡世問曰三教學人亦能超脫乎答曰必
至善真鍊神禪定功夫極難下手惟上智利
根可由頓漸而入若下愚鈍根則未易至彼
龍舒居士曰人生所愛父母妻子屋宅田園牛羊
車馬以至微細等物不問大小或祖傳於已
或自己營爲或子孫或他人爲己積累而得
色色無非己物且如聰紙雖微被人扯破猶
有怒心一針雖小被人將去猶有吝意倉庫
既盈心猶不足舉眼動步無非着愛一宿在
外已念其家一僕未歸已憂其失種種事物
無不掛懷一日大限到來盡皆拋去雖我此
身亦棄物也況身外者乎靜言思之恍如一
夢莊子云有大覺者然後知此其大夢也
了明長老曰身爲死物其內活潑潑地者爲活
物莫於死物上作活計宜於活物上作活計
予深愛此語
梵網戒云常須自知我是未成之佛諸佛是以
成之佛汝心佛者未成佛也彌陀佛者已成
佛也未成佛者久沉慾海具足煩惱杳無出
期已成佛者久證菩提具足威神能爲物護
故諸佛勸令衆生念佛是以我未成之佛求
他已成之佛爲救護耳是故衆生若不念佛
聖凡永離父子乖離長處輪迴去佛遠矣
朱閩父曰欲脫輪迴立德爲本凡修淨業濟物
爲先忠君孝親固臣子之大節恭兄友弟實
長幼之當然夫婦別朋友信人倫乃正道德

親善良近學行斯全勿爲善小而不爲莫以
慾微而不窒骨肉貧賤雖有過而不踈他人
富顯縱無嫌而莫厚婚喪凍餒知不給而量
力陰周病老艱危見有難而推誠急助施恩
於不報之地防患於未然之前毒害勿與於
心讒言莫出諸口瞞心者自壞其心昧己者
自殘乎己當愛物不可害物寧與人無寧受
人譏受益滿則必損惠廸吉從逆必凶經乘
妙理依宿德以恭求觀念淨因訪高人而精

進往生一念莫更貪生持念一心休萌雜念
直下打併勿令纏綿奴僕卑幼切戒欺凌鷄
鴨猪羊愼毋畜養埋暴露之枯骨祭無主之
孤魂橋梁井道隨心脩補錢財飲食量力惠
施憐饑寒之乞子憫殘廢之蒼生常存利濟
曲盡慈悲或禽獸之罹於檻穽繫足倒懸或
魚鳥之掛於網羅穿腮反翼雖知萬死尚冀
一生彼顧盼而哀鳴以求救我施財而贖命
以放生既隨物而廣施利益更逢人而普勸

淨因謹三歸持五戒悉莊嚴乎淨土掃六塵
脩十善皆回向於阿彌允若此不止於下生
信如斯必生於上品
塵生便掃莫論是否百年偶聚何苦煩惱太虛
之內無物不有萬事從寬其福自厚右除忿怒
染性觸物粘於飴膠婬愛賊人毒於戈矛片時
意遂永劫靈消一絲未斷塵網難超右斷嗜慾
不扣自鳴鐘鼓爲妖寧口之鑫斯氣之浮恂恂
吶吶立誠寡尤如瓶是守括囊無咎右戒多言

夜結於夢晝馳於想起滅萬端盡屬虛妄要拔
前根須除後障一劍當空群魔消喪右遣妄想
弇州山人養心歌
得歲月延歲月得歡悅且歡悅萬事乘除總
在天何必愁腸千萬結放心寬莫瞻窄古今
興廢言可徹金谷繁華眼裏塵淮陰事業鋒
頭血陶潜籬畔菊花黃范蠡湖邊蘆花白臨
潼會上膽氣雄丹陽縣裏簫聲絕時來頑鐵
有光輝運去良金無艶色逍遥且學聖賢心

到此方知滋味別麄衣澹飯足家常養得一生一世拙

弇州山人逍遥說

夫性有定分理有至力極不能與命鬬才不能與天爭而貪羨之流躁進之士乃謂富貴可以力掇功名可以智取神仙可以學致長生可以術得抱憾老死而終不悟悲夫使天下之富必盡陶朱倚頓邪則原憲黔婁不復爲賢人矣使天下壽必盡如王喬彭祖耶則顏氏之子閔氏之孫不復爲善人矣使天下之仕必盡如稷契伊管耶則乘田委吏不復爲孔子矣使天下之色必盡如毛嬙西施邪則嫫母孟光不復嫁于人矣蓋富者自富貧者自貧壽者自壽夭者自夭達者自達窮者自窮妍者自妍醜者自醜天地不能盈縮其分寸鬼神不能損益其錙銖是以達觀君子立性樂分含眞抱朴心無城府行無町畦天下有道則皦皦與世相清天下無道則混混與世相濁壓之泰山不以爲重付之秋毫不以爲輕升之青雲不以爲榮墜之深淵不以爲辱震之雷霆不以爲恐刼之白刃不以爲懼視死生爲旦暮以盈虛爲消息仰觀宇宙之廓落俯視身世之卑微如一浮萍之泛大海一稊米之寄太倉又何足議輕重於其間哉故所至皆樂所處皆適出于天爲民入于道爲隣若是則何往而不逍遥哉

嗚呼治亂運也賢否道也壽夭數也遇不遇時也世有才智不相上下而所遇頓殊覽此足以自慰矣

洗心說

福生於清儉德生於卑退道生於安靜命生於和暢患生於多慾禍生於多貪過生於輕慢罪生於不仁戒眼莫視他非戒口莫譚他短戒念莫入貪淫戒身莫隨惡伴無益之言莫妄說不干已事莫妄爲默默默無限神仙從此得饒饒饒千災萬禍一齊消忍忍忍債主

寬家從此隱休休休盖世功名不自由算君王孝父母禮賢能奉有德別貪愚恕無識物順来而勿拒物既去而不追身未遇而勿望事已過而勿思聰明多暗昧筭計失便宜損人終有失倚勢禍相隨戒之在心守之在志爲不節而亡家因不廉而失位勸君自警於生平可嘆可警而可畏上臨之以天神下察之以地祇明有王法相繼暗有鬼神相隨惟正可守心不可欺

戒殺牛文

我勸世人勿食牛肉服耕効勞反遭殺戮爾食何来忍爲烹嚼吁嗟此牛莫云是畜六道輪迴互相報復焉知前世非爾眷屬豈爲無知臨死觳觫口不能言垂泪吞哭皮解體分猶張兩目目睚徒張看爾反覆能保他年不變爲犢念我同胞貪饞縱欲只愛口爽不思中毒牛生惡瘡瘟黃臌腹殺而食之頃刻命促獄字犬言牢字牛足不食牛犬可免牢獄有飰充饑得蔬是福何必食牛以快爾欲食之三日神嗔鬼逐戒之三日名書金籙堅戒分明再三是囑

雅尚齋遵生八牋卷之二終　錢塘郭志學寫

古杭高濂深甫氏編次

四時調攝牋 春卷

高子曰時之義大矣天下之事未有外時以成者也故聖人與四時合其序而月令一書尤養生家之不可少者余錄四時陰陽運用之機而配以五臟寒溫順逆之義因時系以方藥導引之功該日載以合宜合忌之事不務博而信怪誕不經之條若服商陸見地藏之寶掘冨家土而獲貧者得冨此類悉刪去而不存不尚簡而棄禦災防患之術如玉經八方祛瘟符籙坐功圖像類此俱增入而不置隨時叙以逸事幽賞之條和其性靈悅其心志人能順時調攝神藥頻餐勤以導引之功慎以宜忌之要無競無營與時消息則疾病可遠壽命可延誠日用不可去身豈曰小補云耳錄成牋曰四時調攝

春三月調攝總類

尚書大傳曰東方為春春者出也萬物之所出也淮南子曰春為規規者所以圓萬物也規度不失萬物乃理漢律志曰少陽東也東者動也陽氣動物於時為春故君子當審時氣節宣調攝以衛其生

正月立春木相春分木旺立夏木休夏至木廢立秋木死立冬木殁冬至木胎言木孕於水之中矣

歲時變常災害之萌也余特錄其變應於疾病者分列於四時使遵生者覽存預防慎攝自保毋困於時變其他水旱內荒兵革流移余未之信也不敢錄

正月朔忌北風主人民多病忌大霧主多瘟災忌雨雹主多瘡疥之疾忌月內發雷主人民多殃七日忌風雨主民災忌行秋令主多疫

二月忌東北雷主病西北多疫春分忌晴主病

三月朔忌風雨主多病忌行夏令主多疫

臟腑配經絡圖

一臟一腑爲表裏一經一絡應陰陽

肺手太陰　大腸手陽明　小腸手太陽

心手少陰　三焦手少陽　包絡手厥陰

脾足太陰　胃足陽明　腎足少陰

肝足厥陰　膀胱足太陽　膽足少陽

人身脈運於中血氣周流不已三陽三陰之中有陽明者爲兩陽合明厥陰者爲兩陰交盡也

經絡配四時圖

天時十二月人身十二經地支十二位手經絡應天足經絡應地

寅手少陽三焦　巳手厥陰心

春主生　卯手陽明大腸　夏主長　午手少陰心

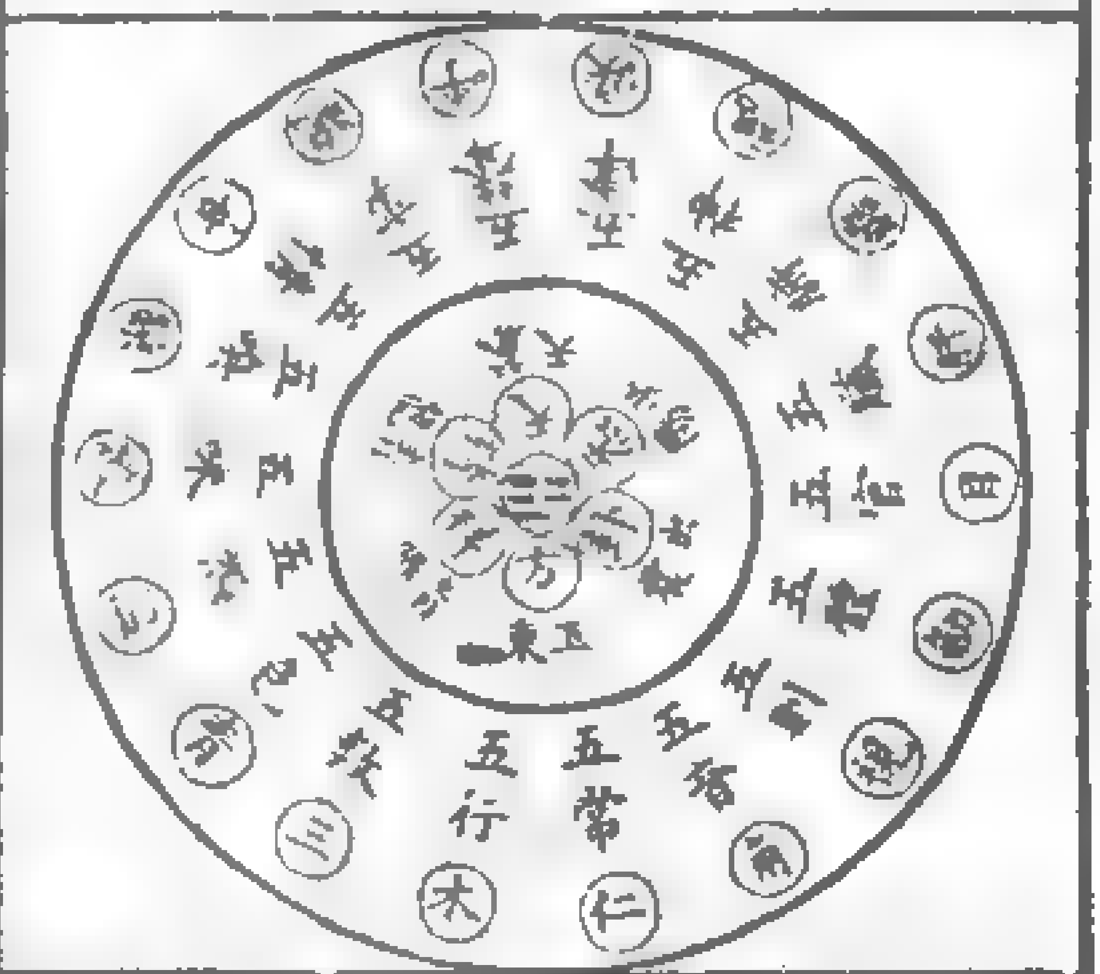
辰手太陽小腸　未手太陰肺

申足少陽膽　亥足厥陰肝

秋主殺　酉足陽明胃　冬主藏　子足少陰腎

戌足太陽膀胱　丑足太陰脾

春月氣數主屬之圖



春曰青陽　芳春　青春　陽春　九春

天曰蒼天

風曰陽風　暄風　柔風　惠風

景曰媚景　和景　韶景

時曰良時　佳時　芳時

節曰華節　芳節　良節　韶節[illegible]節

辰曰良辰　嘉辰　芳辰

草曰韶草　芳草　芳草

木曰華木　華樹　芳樹　陽樹

鳥曰陽鳥　時鳥　好鳥　候鳥

禽曰陽禽　時禽　好禽

肝神圖

神名龍煙字含明肝之狀爲龍主藏魂象如懸匏色如縞映紺生心下少近後右四葉左三葉脈出于大敦大敦左大指端三毛之中也

肝臟春旺論膽附肝下

肝屬木為青帝卦屬震神形青龍象如懸匏肝者榦也狀如枝榦居在下少近心左三葉右四葉色如縞映紺肝為心母為腎子肝中有三神名曰爽靈胎光幽精也夜卧及平旦扣齒三十六通呼肝神名使神清氣爽目為之宮左目為甲右目為乙男子至六十肝氣衰肝葉薄膽漸減目即昏昏然在形為筋肝脈合於木魂之藏也於液為淚腎邪入肝故多淚六府膽為肝之

府膽與肝合也故肝氣通則分五色肝實則目黃赤肝合於脈其榮爪也肝之合也筋緩脈而不自持者肝先死也日為甲乙辰為寅卯音屬角味酸其臭臊羶心邪入肝則惡風肝之外應東岳上通歲星之精春三月常存歲星青氣入於肝故肝虛者筋急也皮枯者肝熱也肌肉斑點者肝風也人之色青者肝盛也人好食酸味者肝不足也人之髮枯者肝傷也人之手足多汗者肝方無病肺邪入肝則多笑治肝病當用噓為瀉吸為補其氣仁好行仁惠傷憫之情故悶悲則淚出也故春三月木王天地氣生欲安其神者當澤及群芻恩沾庶類無竭川澤毋漉陂塘毋傷萌芽好生勿殺以合太清以合天地生育之氣夜卧早起以合乎道若逆之則毛骨不榮金木相尅而諸病生矣

相肝臟病法

肝熱者左頰赤肝病者目奪而脇下痛引小腹令人喜怒肝虛則恐如人將捕之實則怒虛則

寒寒則陰氣壯夢見山林肝氣逆則頭痛脇痛耳聾頰腫肝病欲散急食辛以散用酸以補之當避風肝惡風也肝病臍左有動氣按之牢若痛支滿淋溲大小便難好轉筋肝有病則昏昏好眠眼生膜視物不明飛蠅上下胬肉扳睛或生暈映冷淚兩角赤癢當服升麻散方見玉經八方後

修養肝臟法

以春三月朔旦東面平坐叩齒三通閉氣九息吸震宮青氣入口九吞之以補肝虛受損以享

青龍之宗

六氣治肝法 秘訣曰噓以治肝要兩目睁開為之口吐鼻取不使耳聞

治肝臟用噓法以鼻漸漸引長氣以口噓之肝病用大噓三十遍以目睁起以出肝邪氣去肝家邪熱亦去四肢壯熱眼昏胬肉赤紅風痒等症數噓之綿綿相次不絶為妙疾平即止不可過多為之則損肝氣病止又恐肝虛當以噓字作吸氣之聲以補之使肝不虛而他臟之邪不得以入也大凡六字之訣不可太重恐損真氣人能常令心志内守不為怒動而生喜悅則肝病不生故春三月木旺天地氣生萬物榮茂欲安其神者當止殺傷則合乎太清以順天地發生之氣夜卧早起以合養生之道

黄帝製春季所服奇方

黄帝曰春三月服何藥岐伯曰男子有患五勞七傷陰囊消縮囊下生瘡腰背疼痛不得俛仰筋脉痺冷或時熱痒或時浮腫難以行步因風淚出遠視茫然咳逆上氣身體痿黄氣脹臍痛膀胱攣急小便出血莖管陰子疼痛或淋瀝赤黄汚衣或夢寐多驚口乾舌強皆犯七傷此藥主之

茯苓 五錢食不消加一錢　菖蒲 五錢患耳加一錢

栝蔞 四錢熱渴加五錢　牛膝 五錢腰疼加一錢

山茱萸 五錢身痒加一錢　兎絲子 五錢陰萎加一錢

巴戟天 四錢陰痿加五分　細辛 四錢視茫加五分

續斷 五錢有瘡加一錢　防風 五錢風邪加一錢

山藥 五錢陰濕痒加一錢　天雄 三錢風痒加五分

蛇床子 四錢氣乏加五分　栢子仁 五錢氣力不足加一錢

遠志 五錢驚悸加一錢　石斛 五錢身皮痛加一錢

杜仲 五錢傷痛加一錢　蓯蓉 四錢陰萎加一錢

右一十八味各依法製度搗為細末煉蜜為丸如蚕荳大每服三丸加至五七丸三飧食前服之服至一月百病消滅體氣平復神妙無比

肝臟導引法正二月三月行之

治肝以兩手相重按肩上徐徐緩捩身左右各

三過又可正坐兩手相叉翻覆向胷三五過此
能去肝家積聚風邪毒氣不令病作一春早暮
須念念爲之不可懈惰使一暴十寒方有成効

春季攝生消息論

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早
起廣步於庭被髮緩行以使志生生而勿殺與
而勿奪賞而勿罰此養氣之應養生之道也逆
之則傷肝肝木味酸木能勝土土屬脾主甘當
春之時食味宜減酸益甘以養脾氣春陽初升

萬物發萌正二月間乍寒乍熱高年之人多有
宿疾春氣所攻則精神昏倦宿病發動又兼去
冬以來擁爐薰衣啗炙炊煿成積至春因而發
泄致體熱頭昏壅隔涎嗽四肢倦怠腰脚無力
皆冬所蓄之疾常當體候若稍覺發動不可便
行疎利之藥恐傷臟腑別生餘疾惟用消風和
氣凉膈化痰之劑或選食治方中性稍凉利飲
食調停以治自然通暢若無疾狀不可吃藥春
日融和當眺園林亭閣虛敞之處用攄滯懷以

暢生氣不可兀生以生他鬱飲酒不可過多人
家自造米麵團餅多傷脾胃最難消化老人切
不可以飢腹多食以快一時之口致生不測天
氣寒暄不一不可頓去綿衣老人氣弱骨疎體
怯風冷易傷腠裏時備夾衣遇煖易之一重漸
減一重不可暴去

劉處士云春來之病多自冬至後夜半一陽生
陽氣吐陰氣納心膈宿熱與陽氣相衝兩虎相
逢狹道必鬬矣至於春夏之交遂使傷寒虛熱

時行之患良由冬月焙火食炙心膈宿痰流入
四肢之故也當服祛痰之藥以導之使不爲疾
不可令背寒寒即傷肺令鼻塞咳嗽身覺熱甚
少去上衣稍冷莫強忍即便加服肺俞五臟之
表胃俞經絡之長二處不可失寒熱之節諺云
避風如避箭避色如避亂加減逐時衣少餐申
後飯是也

春三月六氣十八候皆正發生之令毋覆巢殺
毋破卵毋伐林木

千金方云春七十二日省酸增甘以養脾炁。
金匱要畧云春不可食肝爲肝旺時以死炁入
肝傷魂也
養生論曰春三月每朝梳頭一二百下至夜卧
時用熱湯下塩一撮洗膝下至足方卧以泄風
毒脚炁勿令壅塞
雲笈七籤曰春正二月宜夜卧早起三月宜早
卧早起
又曰春三月卧宜頭向東方乘生炁也

春炁溫宜食麥以凉之不可一於溫也禁吃熱
物併焙衣服
參贊書曰春傷於風夏必飱泄
千金異方曰春甲乙日忌夫婦容止
又曰春夏之交陰雨卑濕或飲湯水過多令患
風濕自汗體重轉側不能小便不利作他治必
不救惟服五苓散效甚
春三二月勿食小蒜百草心芽肝病宜食麻子
荳李子禁辛辣

三春合用藥方

細辛散

老人春時多昏倦當服明目和脾除風炁去
痰涎 男女通用
細辛 去土一錢　川芎 一錢　甘草 炙五分
作一服水煎六分熱呷可常服

菊花散

老人春時熱毒風氣上攻頸項頭痛面腫及
風熱眼澁宜服

甘菊花　前胡　旋復花
芍藥　玄參　防風 各一兩
共爲末臨睡酒調二三錢送下不能酒以米
湯飲下

惺惺散

春時頭目不利昏昏如醉壯熱頭疼腰痛有
似傷寒宜服惺惺散
桔梗 一兩　細辛 五錢　人參 五錢
茯苓 一兩　瓜蔞仁 五錢　白朮 土炒一兩

共爲末煉蜜爲丸如彈子大每服一丸溫湯
化下

神效散

老人春時多偏正頭風

旋復花(焙)一兩　白僵蚕(微炒去絲)六錢　石膏五分

用葱搗同藥末杵爲丸桐子大每用葱茶湯
下二丸即効

墜痰飲子

治老人春時胸膈不利或時煩悶

半夏(山東出者用白湯洗去上涎次焙末)　生薑(一大塊搗二節)如棗子七枚

用半夏末二錢入薑棗用水二鍾煎至七分
臨卧去薑棗服

延年散

治老人春時宜服進食順氣

廣陳皮(四兩浸洗去白)　甘草(二兩爲末)　鹽(二兩半炒)

右三味先用熱湯洗去苦水五六遍焙乾次
將甘草末并鹽攤上兩面焙乾細嚼三二片
以通滯炁

黃芪散

治老人春時諸般眼疾發動兼治口鼻生瘡

黃芪一兩　川芎一兩　防風一兩

甘草五錢　白蒺藜(一錢炒去刺尖)一兩　甘菊花五分

共爲末每服二錢空心早服米湯飲下日午
臨睡三時服之暴赤風毒昏澁痛痒並皆治
之外障久服方退忌房室火毒之物患眼切
忌針烙出血大損眼目

黍粘湯

治老人春時胸膈不快痰涎噎咽喉諸疾

黍粘子三兩(炒香爲末)　甘草半兩(炙)

共爲細末每服一錢食後臨卧服

太上肘後玉經八方

雲笈七籤曰昔巢居士事東海青童君苦心屈
節奉師滑暑冱寒無懈無怠僅二十年乃口
授八方使八節制服以應八封若人未能登
鶴騰霄優游于乾坤之内守顥然之炁容色
不改壽湍百年須服此藥神仙秘妙不可輕

泄能久服必登上仙

☶ 艮卦東北　王君河車方

紫河車一具（首生男子壯盛胞衣是也挑去血筋洗數十遍仍以瓦瓶浸蒸和各藥搗）　生地八兩（補髓血）　牛膝四兩（主腰膝）

五味三兩（主五臟）　覆盆子四兩（主陰不足）

巴戟二兩（欲多世者加　女人不用）　訶黎勒三兩（主胃中冷）

鼓子花二兩（補筋骨）　苦參二兩（治諸毒藥）

澤瀉三兩（補男女人虛）　甘菊花三兩（去筋風）

菖蒲三兩（益精神）　乾漆三兩（去肌肉五臟風　炒黃用）

栢子仁三兩（添精　研用仁）　白茯苓三兩（安神）

黃精二兩（補脾胃）　茯苓二兩（助下元　女人不用）

石斛二兩（壯筋骨）　遠志二兩（益心力補忘）

杏仁四兩（炒黃去皮尖　去惡血氣）　菟絲子四兩（延年駐形）

一方有雲英石三兩（[illegible]腸余日不必加此）

右二十二味共搗為末煉蜜如桐子大酒下

或鹽湯下服三料顏如處子昔王仙君傳與

蘇林子立盟歃血不爾違太上之科

☳ 震卦正東　青精先生𩞄米飯方

白粱米一石南燭汁浸九蒸九曝乾可有三

斗已上每日服一匙飯過一月後服半匙兩

月後服三分之一盡一劑則風寒不能侵鬚

髮如青絲顏如冰玉若人服之後使六丁天

兵侍衛

攝生圖方

肝有病即目赤眼中生瘀肉暈膜視物不明宜

服升麻子散

升麻　黃芩（各八分）　山梔（七分）

黃連（七分）　決明子　車前子（各一兩）

乾葛（七分）　龍膽草　充蔚子（各五分）

共為末空心服二三錢白湯下

一方加苦參（五分）去黃連龍膽草

正月事宜

周天玉衡六間曰大寒後十五日斗指艮為立

春立始建也春氣始至故為之立也後又十五

日斗指寅為雨水雨水中氣也言雪散為水矣

律太簇簇者湊也言萬物湊地而出隨陽而生

也晋樂志曰正月建寅寅者津也謂生物之津途也王燭寶典以正月爲端月曰孟陽曰獻歲歲朝一日爲鷄二日爲犬三日爲豕四日爲羊

五日爲牛六日爲馬七日爲人八日爲穀是日日色晴明温煖則本事蕃息安泰若值風雨陰寒氣象慘烈則疾病衰滅以各日驗之

若人值否思預防以攝生

靈寶曰是月天道南行作事出行俱向南吉是月一日修績命齋勿殺生初七日是三會日

宜修延神齋吉

元日五更以紅棗祭五瘟畢合家食之吉

山海經曰畫桃符以猒鬼

荆楚歲時記曰元日服桃仁湯爲五行之精能以伏百邪

月令圖經曰元日日未出時朱書百病符懸戶上符在五月中

荆楚記元日掛鷄於門庭百神畏之

墨子秘要曰元日取鵲巢燒灰着于廁以避兵撒門裹以避盗

四時纂要曰是月四日寅日宜拔白甲子日拔白三十日服井花水令鬚髮不白

肘後方曰正月上寅日取女青草末三合絳囊盛掛帳中能辟瘟疫女青即雀瓢也

王燭寶典曰元日作膏粥以祀門戶

瑣碎録打春牛時拾牛身土泥撒簷下不生蜈蚰

荆楚記曰正月末日以蘆苣火照井中廁中百

鬼皆走

正月元旦迎祀灶神釘桃符上書一聻字掛鍾馗以辟一年之祟家長率長幼拜天地萬神請本境土地五穀之神以祈一年之福或誦經呪完畢方禮拜新年寅時飲屠蘇酒馬齒莧以祛一年不正之炁

屠蘇酒方

大黄一錢　桔梗　川椒各一錢五分

桂心一錢八分　烏頭炮六分　白朮一錢八分

茱萸一錢二分 防風一兩

以絳囊盛之懸井中至元日寅時取起以酒煎四五沸飲二三杯自幼小飲起

洛陽人家正月元日造絲雞蠟燕粉荔枝十五日造火蠶兜食玉粱糕

長安風俗元日以後遞以酒食相邀爲之傳坐

立春後庚子日宜温蔓菁汁合家並服不拘多少可除瘟疫

元日五更時點火把照果木樹則無虫生以斧敲打各樹身則結實

居家必用曰是月將三年桃樹身上尖刀畫破樹皮直長五七條比他樹結子更多恐皮緊不長

是月上辰日塞鼠穴可絶鼠

五行書曰元日用麻子七粒赤荳七粒擲井中辟瘟疫又云吞赤小荳七粒服椒酒一杯吉

歲時雜記曰元日燒蒼朮服蒼朮湯吉

崔寔月令曰元日進栢酒是玉衡星之精服之令人身輕

家塾事親曰元日取小便洗腋氣大効

珠囊隱訣曰元日煎五香湯沐浴令人至老鬚黑註曰乃青木香也因其一株五根一莖五花一枝五葉一莖五節故云又以五香煎之方具于後

元日四更時取葫蘆藤煎湯浴小兒終身不出痘瘡其藤須在八九月收藏又云在除夕葫蘆煎湯亦可

其月宜加綿襪以煖足則無病

元日天倉開日宜學道坐圜戊辰日宜煉丹藥

又一方云五香湯法用蘭香荆芥頭苓苓香白檀木香等分㕮咀煑湯沐浴辟除不祥可降神靈并治頭風如無蘭香以苷松代之此又一說也

雲笈七籤曰以立春日清晨煑白芷桃皮青木香三湯沐浴吉

千金月令曰是月宜食粥有三方一曰地黄粥

以補虛取地黃搗汁候粥半熟以下汁復用
綿包花椒五十粒生薑一片同煮粥熟去綿
包再下熟羊腎一具碎切成條如韭葉大少
加鹽食之二曰防風粥以去四肢風取防風
一大分煎湯煮粥三曰紫蘇粥取紫蘇炒微
黃香煎取汁作粥

雲笈七籤曰正月十日沐浴令人齒堅寅日燒
白髮吉

述見曰是月每早梳頭一二百梳甚益

玄樞經曰春水未泮衣欲上薄下厚養陽收陰
長生之術也太薄則傷寒

道藏經曰欲拔尸蟲春正上甲乙日視歲星所
在焚香朝朝禮拜誠心祝曰臣願東方明星
君扶我魂接我魄使我壽命綿長如松栢頭
臣身中三尸九蟲盡消滅頻頻行之吉

四時纂要曰初七日爲上會日可設齋醮大吉

清異錄云歲通俗元日佩紅絹囊內裝人參豆
大嵌木香一二釐時服日高方止號迎年珮

正月事忌

正月日時不宜用寅犯月建百事不利

是月初七日二十一日不可交易裁衣

是月初婚忌空床招不祥不得已者以薰籠置
床以厭之

梅師方曰元日勿食梨以避離字之意勿食鯽
魚頭中有蟲

千金方曰是月食虎豹貍肉令人傷神損壽

又曰不得食生葱蓼子令人面上起遊風勿食

蟄藏不時之物

本草是月勿食鼠殘傷物令人生瘻

心鏡曰是月節五辛以避厲炁五辛蒜葱韭薤
薑是也勿食貍豹等肉

攝生論曰八日宜沐浴其日不宜遠行

楊公忌曰十三日不宜問疾

正月元日天臘日十五日爲上元二日戒夫婦
入房

正月修養法

孟春之月天地俱生謂之發陽天地資始萬物化生生而勿殺與而勿奪君子固密毋泄真炁封值泰生炁在子坐臥當向北方

孫真人攝生論曰正月腎炁受病肺藏炁微宜减鹹酸增辛辣味助腎補肺安養胃炁勿冒氷凍勿太温煖早起夜卧以緩形神

內丹秘要曰陽出于地喻身中三陽上升當急駕河車搬回鼎內

活人心書曰肝主龍兮位號心病来自覺好酸辛眼中赤色時多淚噓之病去効如神

靈劍子導引春孟月一勢以兩手掩口取熱炁津潤摩面上下三五十遍令極熱食後爲之令人華彩光澤不皺行之三年色如少女兼明目散諸故疾從肝臟中肩背行後須引吸震方生炁以補肝臟行入下元凡行導引之法皆閉炁爲之勿得開口以招外邪入于肝臟

陳希夷孟春二炁導引坐功圖勢

立春正月節坐功圖

運主厥陰初氣

時配手太陽三焦

坐功

宜每日子丑時疊手按髀轉身拗頸左右聳引各三五度叩齒吐納漱咽三次

治病

風氣積滯頂痛耳後痛肩臑痛背痛肘臂痛諸痛悉治

雨水正月中坐功圖

運主厥陰初氣

時配三焦手少陽相火

坐功

每日子丑時疊手按髀拗頸轉身左右偏引各三五度叩齒吐納漱咽

治病

三焦經絡留滯邪毒嗌乾及腫噦喉痺耳聾汗出目銳眥痛頰痛諸疾悉治

二月事宜

孝經緯曰雨水後十五日斗指甲為驚蟄驚蟄者蟄虫震起而出也後十五日斗指卯為春分分者半也當九十日之半也故為之分夏冬不言分者天地間二炁而已矣陽生子極於午即其中分也春為陽中律夾鍾言萬物孚甲鍾類而出也晉樂志曰二月建卯卯者茂也言陽生而滋茂也要纂曰二月為仲陽曰令月此正女夷司和春蜱馭節之時也

玄樞經曰天道西南行作事出行宜向西南吉不宜用卯日犯月建不吉

是月取道中土泥門戶辟官符上壬日取土泥屋四角宜蠶事

呂公忌曰是月令幼小兒女早起避杜神免至小兒面黃

是月採升麻治頭疼熱風諸毒採獨活治賊風百節痛風無久新俱治

四時纂要曰是月初八日十四日二十八日拔白鬚髮良

千金方曰是月宜食韭大益人心

纂要曰是月丁亥日收桃花陰乾為末戊子和井花水服方寸匕日三服療婦人無子無美容顏

千金月令曰驚蟄日取石灰糝門限外可絕虫蟻

呂公忌曰社日令男女輟業一日否則令人不聰

千金月令曰二月二日取枸杞煎湯晚沐令人光澤不病不老

雲笈七籤曰社日飲酒一杯能治聾疾杜詩為寄治聾酒一杯

月令曰春分後宜服神明散其方用蒼朮桔梗各二兩附子一兩烏頭二兩炮細辛一兩搗篩為散紅絹囊盛之一人佩帶一家無病有染時疫者取囊中之藥一錢新汲水調服取汗即愈

二月巳後當多服祛痰之藥風勞之疾每起於痰人能先令痰有疎導則病可庶幾

是月上丙日宜洗頭髮愈疾勿上卯沐浴去百病

雲笈七籤曰二月八日沐浴令人輕健初六日亦同

是月二十五天倉開日宜生園入山修道

玄樞經曰是月上卯日洗髮愈疾

玄樞經曰是月初八日乃佛生日也周建子以

子月爲歲首是以十一月爲正月也莊王九年四月初八日釋迦生以子至卯月是今二月也二月八日爲佛生辰無疑今不知者不考歲首建支循以四月爲成規何其謬歟

靈寶曰是月八日宜修芳春齋九日勿食魚十五日修太上慶生齋

洛陽記寒食日妝萬花與煮楊花粥

二月事忌

千金月令曰二月三日不可晝眠

白雲忌曰二月九日不可食魚鱉仙家大忌

雲笈七籤曰二月十四日忌水陸遠行

又曰是月勿食黃花菜交陳葅發痼痰動宿氣勿食大蒜令人氣壅關膈不通勿食雞子滯氣勿食小蒜傷人志勿食兔肉狐狢肉令人神魂不安兔死眼合者勿食傷人兔子勿與生薑同食成霍亂

養生論曰是月行途勿飲陰地流泉令人發瘧瘴又令脚軟

是月勿食生冷可衣夾衣

是月雷發聲戒夫婦容止

是月初四十六日不宜交易裁衣

玄樞經曰毋竭川澤毋焚山林勿任刑勿殺傷

楊公忌十一日不宜問疾

二月修養法

仲春之月號厭於日當和其志平其心勿極寒勿太熱安靜神氣以法生成卦大壯言陽壯過中也生氣在丑卧養宜向東北

孫真人攝養論曰二月腎氣微肝正旺宜戒酸增辛助腎補肝宜節膈去痰水小泄皮膚微汗以散玄冬蘊伏之氣

靈劍子坐功一勢正坐兩手相叉爭力爲之治肝中風以叉手掩項後使面仰視使項與手爭力去熱毒肩痛目視不明積風不散元和心氣焚之令出散調冲和之氣補肝下氣海添內珠爾

又一勢以兩手相重按髀拔去左右極力去腰腎風毒之氣及胸膈兼能明目

內丹秘要曰仲春之月陰佐陽氣聚物而出喻身中陽火方半氣候勻停

法天生意云二月初時宜灸腳三里絕骨對穴各七壯以泄毒氣夏來無腳氣冲心之病

春分宜採雲母石煉之用礬石或百草上露水或五月茅屋滴下簷水俱可煉久服延年

濟世仁術云庚子辛丑日採石胆治風痰最快

陳希夷仲春二氣導引坐功圖勢

驚蟄二月節坐功圖

運主厥陰初氣

時配手陽明大腸燥金

坐功

每日丑寅時握固轉頸反肘後向頓掣五六度叩齒六六吐納漱咽三三

治病

腰膂肺胃蘊積邪毒目黃口乾鼽衄喉痺面腫暴啞頭風牙宣目暗羞明鼻不聞臭遍身疙瘩悉治

春分二月中坐功圖

運主少陰二氣

時配手陽明大腸燥金

坐功

每日丑寅時伸手迴頭左右挽引各六七度叩齒六六吐納漱咽三三

治病

胸臆肩背經絡虛勞邪毒齒痛頸腫寒慄熱腫耳聾耳鳴耳後肩臑肘臂外背痛氣滿皮膚殼殼然堅而不痛瘙痒

三月事宜

孝經緯曰春分後十五日斗指乙為清明萬物至此皆潔齊而清明矣後十五日斗指辰為穀雨言雨生百穀物生清淨明潔也律姑洗姑者故也洗者鮮也言萬物去故而從新莫不鮮明之謂也樂志曰三月建辰辰者震也言時物動長也纂要曰三月為蚕月為末春

玄樞經曰是月天道北行作事出行宜向北方吉

千金月令曰三日採艾為人以掛戶上備一歲之灸

四時纂要曰是月三日取桃花片收之至七月七日取烏鷄血和塗面及身光白如素

是月二日收桃葉晒乾擣末井花水服一錢治心痛

歲時記曰上巳日取黍麪和菜作羮以壓時氣

月令圖經上巳日可採艾并蔓菁花以療黃病

瑣碎錄曰三月三日取薺菜花鋪灶上及坐卧處可辟虫蟻

又曰是日取苦楝花無花即葉於卧席下可辟蚤虱

是月採桃花未開蕋陰乾與桑椹子和臘月猪油塗禿瘡神効

瑣碎錄曰是月羊糞燒灰存性和輕粉麻油可搽惡瘡

清明日日未出時採薺菜花候乾作燈杖可辟蚊蛾

清明日三更以稻草縛花樹上不生刺毛虫

是月初三日或戊辰日收薺菜花桐花芥菜藏毛羽衣服內不蛀

濟世仁術曰三月三日鷄鳴時以隔宿炊冷湯洗澆瓶口及鍋灶飯籮一應厨物則無百虫遊走為害

山居四要曰清明前二日收螺螄浸水至清明日以螺水洒墻壁等處可絕蜒蚰

濟世仁術曰三月辰日以絹袋盛麪掛當風處

中暑者以水調服
法天生意曰三月三日採桃花浸酒飲之除百
病益顔色
又曰清明前一日採大蓼晒乾能治瘵痢用米
飲調服一錢効
濟世仁術曰寒食日水浸糯米一二升逐日换
水至小滿漉起晒乾炒黄水調塗治跌打損
傷及惡瘡神効
三月三日採夏枯草煎汁熬膏每日熱酒調吃
三服治遠年損傷手足瘀血遇天陰作痛七
日可痊更治産婦諸血病証
三月三日取羊齒燒炭治小兒羊癇寒熱
萬花谷曰初三日取枸杞煎湯沐浴令人光澤
不老
是月二十日天倉開日宜入山修道
二十七日沐浴令人神炁清爽
本草曰是月上寅採苣菊苗名玉英六月上寅
日採梗名容成九月上寅採花名金精十二
月上寅採根名長生收四味爲末月成日煉
蜜丸如桐子大每服一錢一日三服百日身
輕潤澤一年髮白再黑二年齒落更生三年
返老還童
齊人月令曰採何首烏赤白各半米泔水浸一
宿同黑豆飯鍋上蒸熟晒乾去豆爲末或加
茯苓三分之一煉蜜爲丸酒下一二錢百日
後百疾皆除長年益壽多子忌食猪肉魚鱉
蘿蔔何首烏内有生如鳥獸并山石形象極
大者乃珍品也服之成仙
三月四月中採山谷内新長栢葉松針或花蕋
長三四寸枝陰乾細擣爲末煉蜜爲丸如小
荳大常用月之朔望清晨燒香東向持藥八
十一丸呪曰神仙真藥体全自然服藥入腹
益壽延年鹽湯或酒下服訖忌食五辛若要
長肌肉加大麻巨勝要心力壯健加人參茯
苓用七月七日露水和丸尤佳
雲笈七籤曰三月六日沐浴令人無厄

齊人月令曰是月上辰日採枸杞四月上巳日服之松花酒取糯米淘極淨每米一斗以神麯五兩和均取松花一升細碎蒸之絹袋盛以酒一升浸五日即堪服任意服之

千金方是月入大山背陰不見日月松脂採錬而餌之百日耐寒暑補益五臟

雲笈七籤曰商陸如人形者殺伏尸去面䵟黑益智不忘男女五勞七傷婦人產中諸病右用麯十二觔米三斗加天門冬末釀酒浸商陸六日齋戒服之顏色充滿尸虫俱殺耳目聰明令人不老通神

三月上巳宜往水邊飲酒燕樂以辟不祥修禊事也清明一日取榆柳作薪煮食名曰換新火以取一年之利

真誥曰是月十一日拔白十三日拔白永不生出初一初十日拔白生黒

是月取百合根晒乾擣爲麵服能益人取山藥去黑皮焙晒作麵食大補虚弱健脾開胃

靈寶經曰是月三日修盪邪齋

是月初六初七廿七日沐浴令人神爽無厄

荊楚記曰三月三日四民踏百草時有鬬百草之戲亦祖此耳

洛陽上巳日婦人以薺花點油祝之洒入水中若成龍鳳花卉状者則吉謂之油花卜

酉陽雜俎曰三月心星見辰出火禁烟插柳謂厭此耳寒食有内傷之虞故令人作鞦韆蹴踘之戲以動盪之

養生仁術曰穀雨日採茶炒藏能治痰嗽及療百病

家塾事親曰是月採桃花未開者陰乾百日與赤桑椹等分擣和臘月猪脂塗禿瘡神効

居家必用曰三月三日取鼠耳汁蜜和爲粉謂之龍舌拌以壓時氣即茅香草俗呼爲鼠耳草可染褐色

萬花谷云春盡採松花和白糖或蜜作餅不惟香味清甘自有所益于人

三月事忌

季春之月不宜用夘日夘時作事犯月建不吉

雲笈七籤曰是月勿久處溼地必招邪毒勿大汗勿裸露三光下以招不祥勿發汗以養臟炁勿食陳葅令人發瘡毒熱病勿食驢馬肉勿食獐鹿肉令人神魂不安勿食韭

月令忌曰勿食血并脾季月土旺在脾恐死炁投入故耳

百一歌曰勿食魚鱉令人飲食不化神魂恍惚

發宿疾

本草曰勿食生葵勿食羊脯三月以後有虫如馬尾毒能殺人

風土記是月十六日廿七日忌遠行水陸不吉

初一十六日忌裁衣交易

千金方三月辰寅日勿食魚凶

雲笈七籤曰是月五日忌見一切生血宜齋戒

孫真人曰是月勿殺生以順天道勿食百草心黃花菜

千金方曰勿食鳥獸五臟勿食小蒜勿飲深泉

雲笈七籤曰三月八日勿食芹菜恐病蛟龍瘕面青黃肚脹大如妊服糖水吐出愈

楊公忌初九日不宜問疾

法天生意云勿食雞子終身昏亂

又云勿食大蒜亦不可常食奪炁力損心力

三月修養法

季春之月萬物發陳天地俱生陽熾陰伏宜臥早起早以養臟炁時肝臟炁伏心當向旺宜

益肝補腎以順其時卦值夬夬者陽決陰也決而能和之意生炁在寅坐卧宜向東北方

孫真人曰腎炁以息心炁漸臨木炁正旺宜減甘增辛補精益炁慎避西風宜懶散形骸便宜安泰以順天時

靈劍子曰補脾坐功一勢左右作開弓勢去胷脇膈結聚風炁脾臟諸炁去來用力爲之凡一十四遍閉口使心隨炁到以散之

陳希夷季春二炁坐功圖勢

清明三月節坐功圖

運主少陰二氣
時配手太陽小腸寒水

坐功

每日丑寅時正坐定換手左右如引硬弓各七八度叩齒納清吐濁咽液各三

治病

腰腎腸胃虛邪積滞耳前熱苦寒耳聾嗌痛頸痛不可回顧肩拔臑折腰軟及肘臂諸痛

穀雨三月中坐功圖

運主少陰二氣
時配手太陽小腸寒水

坐功

每日丑寅時平坐換手左右舉托移臂左右掩乳各五七度叩齒吐納漱咽

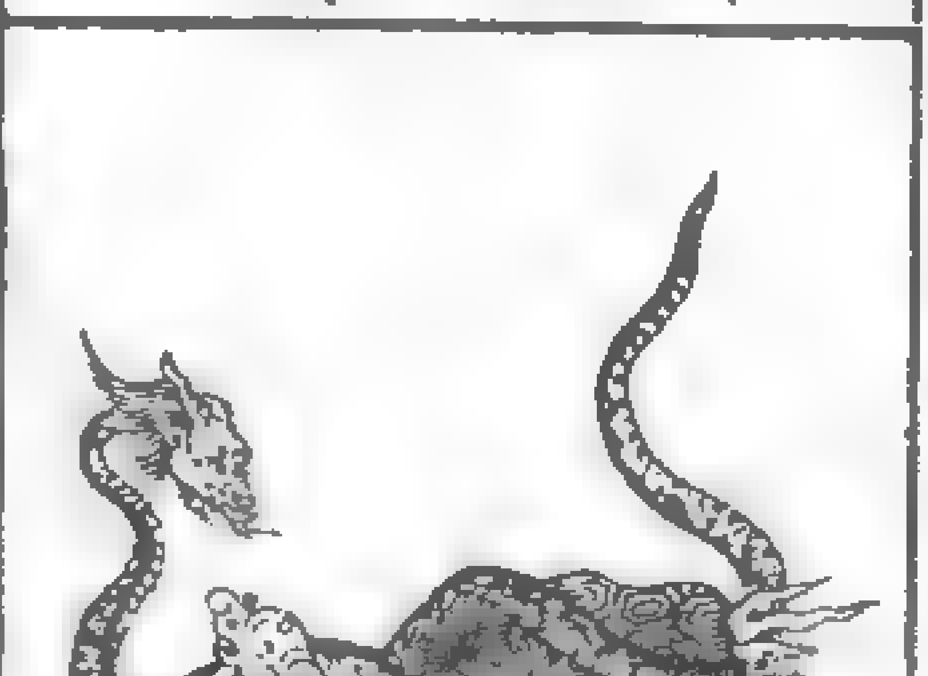
治病

脾胃結瘕瘀血目黃鼻鼽衄頰腫頷腫肘臂外後廉腫痛臂外痛掌中熱

經曰膽附於肝故圖列于脅後

膽神圖

神名龍曜字威明膽之狀如龜蛇混形其象如懸匏色青紫附於肝中



膽腑附肝總論

膽者金之精水之炁其色青附肝短葉下膽者敢也言人果敢重三兩三銖爲肝之腑若據膽當不在五臟之數歸於六腑因膽亦受水炁與坎同道又不可同六腑故別立膽臟人之勇敢發於膽也合于膀胱亦主毛髮黃庭經曰主諸炁力攝虎兵外應眼瞳鼻柱間腦髮相扶與俱鮮故膽部與五臟相類也且膽寄于坎宮使人慕善知邪絶奸止佞敢行直道膽主于金金主

殺故多動殺之炁然而見殺則悲故人悲者金生于水是以目有淚也心主火膽主木火得水而滅故膽大者心不驚水滅火煎故膽小者心常懼陰陽交爭水勝于火目有淚也淚出于膽發于肝膽水主目瞳受肝木之精二合男子五十目暗腎炁衰膽水少耳可補腎長于肝故安其神當息忿爭行仁兼道德以全其生也膽合于膀胱主于毛髮髮枯者膽竭也爪乾者膽虧也髮燥毛焦者有風也好食苦味者膽不足也

顏色光白者無青色者膽無病也

修養膽臟法

當以冬三月端居靜思北吸玄宮之黑炁入口三吞之以補嘻之損用益膽之津

相膽病法

膽之有病大率口苦嘔酸涎心中驚恐若人捕之者膽實精神不守卧起無定虛則傷寒寒則畏恐頭眩痿弱爪髮皆枯目中出淚膀胱連腰小腹作痛膽與肝合道膽有藥治與肝臟同方

膽腑導引法

可正坐合兩脚掌昂頭以兩手挽脚腕起搖動為之三五度亦可大坐以兩手拓地舉身努力腰脊三五度能去膽家風毒邪炁

治膽腑吐納用嘻法

膽病以嘻出以吸補之法當側卧以鼻漸引長炁嘻之即以嘻字作微聲同炁出之也去膽病除陰臟一切陰乾盜汗面無顏色小腸膨

脹臍下冷痛口乾舌澀數嘻之乃愈

春時逸事

探春鬪花

天寶中長安士女春時鬪花以奇多者為勝皆以千金市花植于中庭為探春之燕

移春檻

開元人家春時移各花植檻中下設輪脚挽以綵組所至牽以自隨

紫煎餅

江東風俗於正月二十日為天穿日以紅絲縷
繫煎餅置屋上為之補天漏故李詩一枚煎餅
補天穿

食生菜

晉於立春日以蘿菔芹芽為菜盤相饋唐立春
日春餅生菜號春盤故蘇詩青蒿黄韭試春盤

戴春燕

荆楚立春日剪綵為燕以戴之故歐陽詩共喜
釵頭燕以來文王沂公帖云綵燕迎春入鬢飛

貼宜春字

立春日門庭楣上寫宜春二字貼之王詩云寶
字貼宜春

五辛盤

立春日作五辛盤以黄柑醸酒謂之洞庭春色
故蘇詩云辛盤得青韭臘酒是黄柑

爆竹驚鬼

西方深山中有人長尺餘喜犯人則病寒熱名
曰山臊以竹著火作熚烞聲山臊驚遁

飲椒栢酒

月令云元日進椒栢酒椒是玉衡星精栢是仙
藥二物醸酒是早自夘起進長

桃符畫神

黄帝時有神荼鬱壘二神于朔山東鬼門桃樹
下執無道之鬼縛以葦索以飼虎故肖其形于
桃板上置之門戶間也

畫鷄貼戶

元日畫鷄貼門戶上懸葦索插于桃符兩傍百
鬼畏之

畫鍾馗

唐有虚耗小鬼空中竊取人物鍾南山進士鍾
馗能捉之以刳其目劈而啗之故當正月圖之
以厭鬼

除窮鬼

文公云正月乙丑聯主人使奴結柳作車縛草
為船載糗與粮一二揖窮鬼而送之

造綵勝

劉臻妻陳氏其於人日作人勝剪綵或鏤金為
之

七種菜羹

荊土人日採七種菜作羹湯以食之

造麵蠒

上元日造麵蠒以官位帖子置其中熟而食之
以得高下相勝為戲笑

天街觀燈

武林舊事自正月十三日起至十七日止滿城
大小人戶跨街以竹為棚懸挂彩燈煇煌映月
燦爛搖星鼓吹烟火達旦不絕

踏歌聲調

唐觀燈士人作踏歌唱之歌調入雲歌曰長安
少女踏春陽無處春陽不斷腸舞袖弓腰渾忘
却蛾眉空帶九秋霜之類

送社飯

春社日以諸肉雜調和鋪飯上謂之社飯秋社
以社糕社酒相遺婦女歸外家即外舅姨皆以

新葫蘆兒贈之俗云宜良外甥

孤山看梅

孤山林逋故宅也有梅三百六十株有陳朝檜
樹人競賞之

斷橋踏雪

西湖十景中有斷橋殘雪一景自斷橋一徑至
孤山下殘雪滿堤恍若萬丈玉虹跨截湖面真
奇觀也高雅者策蹇行吟以賞之

蘇堤觀柳

花柳撩人鶯黃鴨綠一月二色長行萬枝烟霧
霏霏掩映衣袂有素心者携壺獨往

清明祭掃

武林舊事清明前後十日城中士女艷粧穠飾
金翠琛縭接踵聯肩翻翻遊賞畫樓簫鼓終日
不絕

祓除

鄭俗三月上巳於溱洧水濱招魂續魄秉蘭草
祓除不祥漢時季春上巳官及百姓皆禊於東

流水上

曲水流觴

周公成洛邑因流水以泛酒故詩云羽觴流波秦昭王置酒河曲見金人奉水心之劍曰令君制有諸夏因立此爲曲水

踏青鞋履

三月三日上踏青鞋履

杏酪麥糕

寒食日煮粳米及麥爲酪擣杏仁煮作粥以餳裹棗蒸食爲之棗糕（四時寶鏡春）（白十七）

青精飯

用楊桐葉并細葉冬青葉遇寒食採其葉染飯色青而有光食之資陽氣道家謂之青精乾食飯今俗以夾麥青草搗汁和糯米作青粉團烏桕葉染烏飯作糕是此遺意

駐馬飲

長安俠少春時結伴各騎矮馬飾以錦韉金絡並轡而行往來有花樹傍僕從執酒隨之遇好色則駐馬而飲

取紅花

北齊崔林義之女春日以桃花貼於面呪曰取紅花取白雪與兒洗面作光悅取白雪取紅花與兒洗面作光華取雪白取花紅與兒洗面作像容

裝花獅

曲江貴家遊賞剪百花裝成獅子形互相送遺獅上有小連環以錦鋪流蘇牽之唱曰春光且莫去留與醉人看（[illegible]）（[illegible]）

護花鈴

天寶間貴家園林紐紅絲爲繩綴金鈴于上有鳥鵲至則掣鈴以驚之

括香

唐宮中花開時以重頂帳蒙蔽欄檻上以閉其香謂之括香

吞花卧酒

春錄曰握月擔風且留後日吞花卧酒不可過

時　紅餤雙
春遊之家以油脂米粉作紅餤竿上成雙挂挑
雜于馬前
釀梨花
杭州俗釀趂梨花時熟號曰梨花春
錦帶羹
花有錦帶名者初生葉柔脆可食採以作羹杜
詩云滑憶雕胡飯香聞錦帶羹

憐草色望杏花
長慶集云誰開湖寺西南路草綠裙腰一帶斜
勸農詔曰望杏敦耕瞻蒲勸穡
占草驗歲
師曠曰薺先生歲甘葶藶先生歲苦藕先生歲
雨蒺藜先生歲旱蓬草先生歲欲流水藻先生
歲欲惡艾葉先生歲欲病皆以正月占之
占雨霧
正月朔雨春旱人食一升二日雨人食二升以

漸而升五日雨大熟五日有霧傷穀傷民元日
霧歲必飢
折松索葦
歲首視椒酒而飲之又折松枝男七女二亦同
此義懸葦索于戶上插符其傍百鬼畏之
登山眺遠
正月人日當登山眺遠李充詩曰命駕升西山
寓目眺原疇
泛粥祠膏

張成見一婦人立宅東南謂成曰正月十五君
宜作白粥泛膏于上以祀我當令君蠶宜百倍
後果然
花蓋葉幄
夏侯湛曰春可樂兮綴雜花以爲蓋謝萬賦云
簾疊葉而爲幄
花褥草裀
花落爲褥草成裀醉眠春日其樂不淺
浴沂祓洛

春服既成童子冠者浴乎沂風乎舞雩蔡伯皆
禊文洋洋暮春厥月除巳尊卑烟鶩惟女與士
自求百福在洛之涘

三月社會

武林舊事三月三日佑聖觀三月廿八日東岳
行宮二聖生辰都人遊冶之盛百戲競集士女
駢闐觀者如堵其社會名色如

緋綠社（雜劇） 齊雲社（蹴毬） 遏雲社（唱賺）
同文社（要詞） 角觝社（相撲） 清音社（清樂）
錦標社（射弩） 錦體社（花繡） 英略社（使棒）
雄辯社（小說） 翠錦社（行院） 繪革社（影戲）
淨髮社（梳剃） 律華社（吟叫） 雲機社（撮弄）

所陳金玉珍寶珠翠璀璨奪目天驥龍媒絨鞯寶轡行厨果局窮極肴核之珍一盤珠翠花朵之飾至值数萬珍禽如紅鸚白雀水族則玉蟹金龜高麗華山之奇松交廣海嶠之異卉不可縷紀無非動心駭目之觀二會皆然

高子曰山人僻好四時幽賞境趣頗真即在武林可舉数事録與同調共之但幽賞真境遍寰宇罔不可窮盡奈好之者不真故每人負幽賞非真境負人我輩能以高朗襟期曠達意興超塵脱俗迥具天眼攬景會心便得妙觀真趣况幽賞事事取之無禁用之不竭舉足可得終日可觀愛想神遊吾將永矢勿諼矣果何樂可能勝哉未盡種種當以類見

春時幽賞

孤山月下看梅花

孤山舊趾逋老種梅三百六十已廢繼種者今又寥寥盡矣孫中貴公補植原数春初玉樹参差氷花錯落瓊臺倚望恍坐玄圃羅浮若非黃昏月下携尊吟賞則暗香浮動踈影横斜之趣何能真見實際

八卦田看菜花

宋之籍田以八卦爻晝溝塍圍布成象迄今猶然春時菜花叢開自天真高嶺遥望黃金作埒碧玉為疇江波摇動恍自河洛圖中分布陰陽

又象海天空濶極目杳然更多象外意念

虎跑泉試新茶

西湖之泉以虎跑為最兩山之茶以龍井為佳穀雨前採茶旋焙時激虎跑泉烹享香清味冽凉沁詩脾每春當高卧山中沉酣新茗一月

保叔塔看曉山

山翠遶湖容態百逞獨春朝最佳或霧截山腰或霞横樹杪或淡烟隱隱摇蕩晴暉或巒氣浮浮掩映曙色岑含旭日明媚高彰風散溪雲林

皋爽朗更見遥岑迴抹柔藍遠岫忽生湿翠變幻天呈頃刻萬狀奈此景時值酣夢恐市門未易知也

西溪樓啖煨笋

西溪竹林最多笋產極盛但笋味之美少得其真每于春中笋抽正肥就彼竹下掃葉煨笋至熟刀截剥食竹林清味鮮美莫比人世俗腸豈容知此真味

登東城望桑麥

桑麥之盛惟東郊外最濶田疇萬頃一望無際春時桑林麥隴高下競秀風摇碧浪層層雨過綠雲繞繞雉雊春陽鳩呼朝雨竹籬茅舍間以紅桃白李燕紫鶯黄寓目色相自多村家閑逸之想令人便忘艷俗

三塔基看春草

湖中三塔寺基去湖面淺尺春時草長平湖茸茸翠色浮動波心浴鷺狎鷗飛舞惟適望中深愜素心乃對更快青眼因思古詩草長平湖白

鷺飛之句其幽賞自得不淺

初陽臺望春樹

西湖三面遶山東為城市春来樹色新豐登臺四眺淺深青碧色態間呈高下參差面面迥出或苒苒浮烟或依依帶雨或叢簇山村或掩映樓閣或就日向榮或臨水漾碧幽然會心自多胷中生意極目撩人更覺江雲春樹之想

山滿樓觀柳

蘇堤跨虹橋下東數步為余小築数椽當湖南

扁額曰山滿樓余每出遊巢居于上倚闌玩堤若與簷接堤上柳色自正月上旬柔弄鵞黃二月嬌拖鴨綠依依一望色最撩人故詩有忽見陌頭楊柳之想又若截霧橫煙隱約萬樹欹風障雨瀟洒長堤愛其分綠影紅終為牽愁惹恨風流意態盡入樓中春色蕭騷授我衣袂間矣三眠舞足雪滚花飛上下隨風若絮浮萬頃縈繞歌樓飄撲僧舍點點共酒旆悠揚陣陣追燕鸎飛舞沾泥逐水豈特可入詩料要知色身幻

影是即風裏楊花故余墅額題曰浮生燕壘

蘇堤看桃花

六橋桃花人爭艷賞其幽趣數種賞或未盡得也若桃花妙觀其趣有六其一在曉煙初破霞彩影紅微露輕勻風姿瀟洒若美人初起嬌怯新粧其二明月浮花影籠香霧色態嫣然夜容芳潤若美人步月丰致幽閒其三夕陽在山紅影花艷酣春力倦嬾媚不勝若美人微醉風度羞澁其四細雨濕花粉溶紅膩鮮潔華滋色更煙潤若美人浴罷暖艷融酥其五高燒庭燎把酒看花瓣影紅銷爭妍弄色若美人晚粧容冶波俏其六花事將闌殘紅零落辭條未脫半落半留兼之封家姨無情高下陡作使萬點殘紅紛紛飄泊或撲面撩人或浮樽沾席意悅蕭騷若美人病怯鉛華消減六者惟真賞者得之又若芳草留春翠裀堆錦我當醉眠席地放歌咏懷使花片歷亂滿衣殘香隱隱撲鼻夢與花神携手巫陽思逐彩雲飛動幽歡流暢此樂何極

西泠橋玩落花

三月桃花蘇堤落瓣因風蕩漾逐水周流飄泊孤踪多在西泠橋畔堆疊粉銷玉碎香冷紅殘片片似對騷人泣別豪舉離尊當為高唱渭城朝雨

天然閣上看雨

靈雨霏霏乍起乍歇山頭煙合忽掩青螺樹杪雲蒸頃迷翠黛絲絲飛舞遥空濯濯飄搖無際少焉霞紅照水淡日西斜峯巒吞吐斷煙林樹

零濛宿雨殘雲飛鳥一望迷茫水色山光四照蕭爽長嘯倚樓騰歌浮白信知變幻不常陰晴難料世態春雨哉翻覆人哉過眼盡是鏡華當着天眼看破

雅尚齋遵生八牋卷之四

古杭高濂深甫氏編次

四時調攝牋　夏卷

夏三月調攝總類

禮記曰南方曰夏夏之為言假也養之長之假之仁也太元經曰夏者物之修長也董仲舒曰陽長居大夏以生育萬物淮南子曰夏為衡衡以平物使之均也漢律志曰南者任也陽氣于時任養萬物故君子當因時節宣調攝以衛其生

立夏火相夏至火旺立秋火休秋分火廢立冬火囚冬至火死立春火殁春分火胎言火孕於木之中矣

臞仙月占主疾

四月立夏日忌北風主疫

五月夏至忌東風主病行秋令主多疫

六月行秋令主多女災

夏月氣數主屬之圖

夏曰朱明氣赤而光明也
長贏朱夏炎夏
三夏九夏綠夏
天曰昊天
風曰炎風
節曰炎節
草曰茂草雜草
木曰蓊林茂林密
樹茂樹

心神圖

神名丹元字守靈心之狀如朱雀主藏神象如蓮花下垂色如縞映絳生居肺中肝上對鳩尾下一寸心脈出于中衝（少衝在手指端去甲二分許陷者之中）

心臟夏旺論

心屬南方火為赤帝神形如朱雀象如倒懸蓮蕋心者纖也所納纖微無不貫注變水為血也重十二兩居肺下肝上對尾鳩下一寸（註曰骬中心下掩下尾鳩也）色如縞映絳中有七孔三毛上智之人心孔通明中智之人五孔心穴通炁下智無孔炁明不通無智狡詐心為肝子為脾母舌為之官闕竅通耳左耳為丙右耳為丁液為汗腎邪入心則汗溢其味苦小腸為心之腑與心合黃庭經曰心部之宅蓮含花下有童子丹元家主適寒熱榮衛和丹錦緋囊披玉羅其聲徵其臭焦故人有不暢事心即燋燥心炁通則知五味心病則舌燋捲而短不知五味也其性禮其情樂人年六十心炁衰弱言多錯忘心脈出于中衝生之本神之處也主明運用心合于脈其色榮也血脈虛少不能于臟腑者心先死也心合辰之巳午外應南岳上通熒惑之精故心風者舌縮不能言也血壅者心驚也舌無味者心虛

也善忘者心神離也重語者心亂也多悲者心傷也好食苦者心不足也面青黑者心氣冷也容色鮮好紅活有光心無病也肺邪入心則多言心通微心有疾當用呵呵者出心之邪氣也故夏三月欲安其神者則含忠篤孝輔義安仁定息火熾澄和心神外絕聲色內薄滋味可以居高朗遠眺望早臥早起無厭于日順于正陽以消暑氣逆之則腎心相爭火水相剋火病由此而作矣

相心臟病法

心熱者色赤而脈溢口中生瘡腐爛作臭胸膈肩背兩脅兩臂皆痛心虛則心腹相引而痛或夢刀杖火焰赤衣紅色之物爐冶之事以恍惚人心病欲濡急食鹹以濡之用苦以補之甘以瀉之禁溫衣熱食心惡熱及水心病當臍上有動脈按之牢若痛更苦煩煎手足心熱口乾舌強咽喉痛嚥不下忘前失後宜服五參丸

秦艽七錢　人參七錢　丹參七錢
玄參一兩　乾薑三錢　沙參四錢
酸棗仁七錢

右爲末蜜丸空心人參湯服三四十丸日再服

修養心臟法

當以四月五月弦朔清旦面南端坐叩齒九通漱玉泉三次靜思注想吸離宮赤氣入口三吞之閉氣三十息以補呵氣之損

六氣治心法

治心臟用呵以鼻漸長引氣以口呵之皆調氣如上勿令自耳聞之若心有病大呵三遍呵時以手交叉乘起頂上爲之去心家勞熱一切煩悶疾愈即止過度即損亦須以呵字吸旺氣以補之

黃帝製夏季所服奇方

黃帝曰夏三月服何藥岐伯曰以補腎茯苓丸能治男子內虛不能飲食健忘悲憂不樂喜怒無常四肢浮腫小便赤黃精濁淋瀝絞痛膀胱

冷痛陰囊濕痒口渴飲水腹脹皆犯五勞七傷
宜服此方
茯苓五錢食不消加一錢　杜仲五錢腰痛加一錢
山茱萸四錢溫痒加五分　附子二錢有風加五分
牡丹皮四錢腹中遊風加一錢　澤瀉三錢水氣加五分
桂三錢顏色不榮加五分　山藥五錢頭風加一錢
地黄四錢秋冬加一錢　細辛二錢目昏加一錢
石斛四錢陰濕加一錢　蓯蓉三錢痿黄加五分
生薑二錢
右一十三味共爲末煉蜜爲丸如桐子大每
服七丸日再服忌房事生冷猪魚等食

心臟導引法

可正坐兩手作拳用力左右互築各五六度又
以一手向上拓空如擎石米之重左右更手行
之又以兩手交叉以脚踏手中各五六度閉氣
爲之去心胷風邪諸疾行之良久閉目三嚥津
叩齒三通而止

夏季攝生消息論

夏三月屬火主于長養心氣火旺味屬苦火能
尅金金屬肺肺主辛當夏飲食之味宜減苦增
辛以養肺心氣當呵以疎之噓以順之三伏內
腹中常冷特忌下利恐泄陰氣故不宜針灸惟
宜發汗夏至後夜半一陰生宜服熱物兼服補
腎湯藥夏季心旺腎衰雖大熱不宜吃冷淘氷
雪蜜水凉粉冷粥飽腹受寒必起霍亂莫食瓜
茄生菜原腹中方受陰氣食此凝滯之物多爲
癥塊若患冷氣痰火之人切宜忌之老人尤當
慎護平居簷下過廊衖堂破窻皆不可納凉此
等所在雖凉賊風中人最暴惟宜虛堂淨室水
亭木陰潔淨空敞之處自然清凉更宜調息淨
心常如氷雪在心炎熱亦于吾心少減不可以
熱爲熱更生熱矣每日宜進溫補平順丸散飲
食溫暖不令大飽常常進之宜桂湯豆蔻熟水
其于肥膩當戒不得于星月下露卧兼便睡着
使人扇風取凉一時雖快風入腠裡其患最深
貪凉兼汗身當風而卧多風痺手足不仁語言

塞滯四肢癱瘓雖不人人如此亦有當時中者亦有不便中者其說何也逢年歲方壯遇月之滿得時之和即幸而免至後還發若或年力衰遇值月之空失時之和無不中者頭爲諸陽之總尤不可風卧處宜密防小隙微孔以傷其腦戶夏三月每日梳頭一二百下不得梳着頭皮當在無風處梳之自然去風明目矣

養生論曰夏謂蕃秀天地氣交萬物華實夜卧早起無厭于日使志無怒使華成實使氣得泄此夏氣之應長養之道也逆之則傷心秋發痎瘧奉收者少冬至病重

又曰夏氣熱宜食菽以寒之不可一于熱也禁飲溫湯禁食過飽禁溼地卧并穿溼衣

夏三月丁巳戊申己巳丑未辰日宜煉丹藥

夏三月頭卧宜向南大吉

夏三月六氣一十八候皆正長養之令勿起土伐大樹

千金方曰夏七十二日省苦增辛以養肺氣

內經曰夏季不可枕冷石并鐵物取涼大損人

陶隱居曰氷水止可浸物使驟日曬暑氣不可作水服入腹內冷熱相摶成疾若多著飴糖拌食以解酷暑亦可

書曰夏至後秋分前忌食肥膩餅臛油酥之屬此等物與酒漿瓜菓極爲相妨夏月多疾以此

又曰夏勿露卧令人皮膚成癬或作面風

又曰夏傷暑熱秋必痎瘧忽遇大寒當急防避人多率受時病由此而生

參贊書曰日色曬熱石上凳上不可便坐搐熱生豚瘡冷生疝氣人自大日色中熱處曬回不可用冷水洗面損目伏熱在身勿得飲冷水及以冷物激身能殺人

書云五六月深山澗中停水多有魚鱉精涎在內飲之成瘕

養生論曰夏日不宜大醉清晨吃炒葱頭酒一

二杯令人血氣通暢
又曰風毒脚氣因腎虛而得人生命門屬腎夏
月精化爲水腎方衰絶故不宜房色過度以
傷元氣
金匱要略曰夏三月不可食猪心恐死氣犯我
靈臺耳宜食苦賣以益心
千金異方曰夏三月丙丁日忌夫婦容止
養生論曰夏月宜用五枝湯洗浴浴訖以香粉
傅身能袪瘙毒踈風氣滋血脈且免汗濕陰
處使皮膚燥痒

五枝湯方
桑枝　槐枝　桃枝　柳枝各一握　麻葉半
斤煎湯一桶去滓溫洗一日一次

傅身香粉方
用粟米作粉一斤無粟米以葛粉代之加
青木香　麻黃根　香附子炒　甘松　藿香
零陵香
已上各二兩擣羅爲末和粉拌勻作稀絹袋
盛之浴後撲身

夏三月合用藥方
荳蔻散　治夏月多冷氣發動胃腸氣滯噎塞
脾胃不和不思飲食服
草荳蔻用四兩同生薑四兩炒香黃爲度去薑
大麥芽十兩炒黃　神麯四兩炒黃　甘草四兩炙
乾薑一兩炮
右爲末每服一錢如點茶吃不計時服

蓯蓉丸　平補下元明目妙甚
蓯蓉四兩酒洗去心內白汁　巴戟二兩　菊花二兩
枸杞二兩
右煉蜜爲丸桐子大每服二十丸鹽湯下

訶子散　脾胃忽生冷氣腹脹滿疼悶泄瀉不
止
訶子皮五錢　大腹五箇去外皮　甘草五錢炙
白朮五錢炒　草荳蔻十四箇麪包炒黃去麪用
人參五錢
右爲末每服二錢水一盞入棗二個生薑一

小片同煎至六分溫服

稜朮散　夏日因食冷物不消積脇滿或心腹疼
痛等症宜常服之

用京三稜三兩溼紙裹煨熱透另搗　莪朮製二兩同片
烏藥三兩去皮　甘草三兩炙　陳皮二兩用厚朴亦可
右為末每服一錢鹽湯調下不拘時服

四順丸　老人百疾

神麴四兩入生薑二兩去皮一處杵作餅子焙乾　甘草一兩炙黃
草荳蔻一兩五錢先炮熟去皮細切用　大麥芽二兩炒黃
右為末鹽湯服一錢

橘紅散　夏月消食和氣

用陳皮一斤湯浸洗五七次布包壓乾又用生薑半斤取自然汁將皮拌勻一宿焙乾秤斤　肉荳蔻一兩　甘草二兩
右將甘草同白鹽三四兩同炒候鹽紅色草
赤色為度共橘皮為末用茶點服一錢一次

太上肘後玉經八方

☰ 巽卦東南　靈寶玉女四童散方

辰砂四兩本方原用伏火丹砂六兩一時難得且水富經用不若止加辰砂一兩

胡麻四兩淨九蒸九曝炒微黃　天門冬四兩去心　茯苓六兩
白朮四兩　黃精六兩　桃仁四兩去皮
右七味合為末煉蜜為丸搗萬餘下夏月丸
服餘月散服如桐子大每二十丸能服八年
顏如嬰童肌如凝脂不可慢傳以獲天譴

☲ 離卦正南　彭君麋角粉方

每用麋角註曰麋鹿之大者角丫叉不齊白如象牙出水澤中非山獸也大者二十斤一副上滿者　取用一兩具解為寸段去心中黑
血色惡物用米泔浸之夏三日冬十日一換
泔浸約一月已上似欲軟即取出入甑中蒸
之復以桑白皮候爛如蒸芋曬乾粉之入伏
火硫黃一兩以酒調三錢一服此方彭祖服
之得壽成仙有人于鵠鳴山石洞中得石刻
方與此同也

夏四月事宜

孝經緯曰穀雨後十五日斗指巽為立夏物至
此時皆假大也後十五日斗指巳為小滿小滿
者言物長于此小得盈滿也律名中呂白虎通

曰中呂何言陽炁極將彼故復中難之也晉志曰呂者助也陰助成陽之功也四月建巳巳者起也物至于此畢盡而起也西京雜記曰陽德用事和炁皆陽爲正陽之月又曰陽雖用事而陽不獨存純陽疑于無陰亦謂之曰陰月文選稱爲除月又曰首夏維夏

是月也歲德在火天道西行作事出行宜向西吉

是月每清晨吃葱頭酒一二杯令血炁通暢

四月丁巳宜祀竈十六日天倉開宜入山修道

收書于未梅雨時閑閣厨晾燥隨即閉門內放七里香花或樟腦不生蠹魚

收畫未梅雨前逐幅抹去蒸痕日中晒晾令燥緊捲入匣以厚紙糊匣口四圍梅後方開匣須杉木湫木爲之內不用紙糊并油漆以辟黴炁

辟蚊方用鰻魚晒乾于室中燒之可以辟其積

是月伐木不蛀

月令纂曰是月于魚池中納一神守則魚不走養鯉善飛去爲緊要 神守即今之團魚也

瀉氏口訣曰孩衣同花椒捲收或芫花末摻之則不蛀一用出缸藍布包之亦妙風領緣耳包藏甕中密封甕口毛夾不脫

月錄曰洗葛衣用梅葉揉碎洗之經夏不脆忌用木盆則黑以磁器洗之

內景經曰是月食韮菜鯽魚作羹開胃

寶寶經曰是月八日宜修營齋

是月初二十六十八十九日拔白生黑

雲笈七籤曰木瓜善治轉筋病者不必服此但口呼木瓜二字其病即瘥

月令纂曰是月初四日七日八日九日取枸杞煎湯沐浴令人不老肌膚光澤

雲笈七籤曰是月早夜宜食桑椹酒治風熱之疾亦可造膏用桑椹取汁三斗白蜜四兩酥油一兩生薑汁二兩以磁先盛椹汁重湯煮汁到三升方入蜜酥薑汁再加塩三錢又煮

如膏磁器收貯每服一小杯酒服大治百種
風疾

千金月令曰四月節內宜服煖宜食羊腎粥其法先以兔絲子一兩研煮取汁一兩濾淨和麵切煮將羊腎一具切條茭炒作臛食之補腎療眼暗赤腫

此月宜晚卧早起感受天地之精炁令人壽長

月令曰四月十五日取浮萍一兩麻黃去根桂心附子炮去臍皮各五錢搗爲末每用一兩藥末入生薑二片葱頭二箇煎至八分熱服蓋煖取汗治時行熱病

四月事忌

攝生月令曰四月爲乾生炁在卯死炁在酉不宜用巳日時犯月建百事不吉

又曰初九二十五忌裁製交易

白雲雜忌曰是月勿食雉令人炁逆勿食鱔能害人

千金方曰勿令韭菜同鷄肉食暴死者尤不可食作內疽生胷腋中勿食諸物之心勿大醉

勿食葫傷人神損膽炁令人喘悸脇肋炁急

勿食生蒜傷人更禁男女同房忌純陰用事 葫即葫荽也

雲笈七籤曰是月八日不宜遠行宜清心齋沐必得福慶

又曰是月忌暴怒傷心秋必爲瘧自夏至至九月忌食腸宿肉菜之物忌用宿水洗面漱口

孫真人曰是月初五日忌見一切生血勿食生菜初八日十六日忌嗜慾犯之夭壽

楊公忌曰是月初七日不宜問疾

四月修養法

孟夏之月天地始交萬物並秀宜夜卧早起以受清明之炁勿大怒大泄夏者火也位南方其聲呼其液汗故怒與泄爲傷元氣也卦值乾乾者健也陽之性天之象也君子以自強不息生炁在卯坐卧行功宜向正東方

孫真人曰是月肝臟已病心臟漸壯宜增酸減

若以補腎助肝調養胃炁勿受西北二方暴風勿接陰以壯腎水當靜養以息心火勿與淫接以寧其神以自強不息天地化生之機

靈劍子曰補心臟坐功之法有二一勢正坐斜身用力偏敵如排山勢極力爲之能去腰脊風冷宣通五臟六腑散脚炁補心益炁左右以此一勢行之二勢以一手按髀一手向上極力如托石閉炁行之左右同行去兩脅間風毒治心臟通和血脉

月令曰君子齊戒處必掩身毋躁止聲色毋進御薄滋味毋違和節嗜慾定心炁

內丹秘要曰姤月爲一陰始生之月也陰炁方生喻身中陰符起縮之地靈丹養成入日中當馴致其道遂歸丹田不可荒忙急遽

保生心鑑曰五月屬火午火大旺則金炁受傷古人于是時獨宿淡味兢兢業業保養生臟正嫌火之旺耳

陳希夷孟夏二炁坐功圖勢

立夏四月節坐功圖

運主少陰二氣

時配手厥陰心胞絡風木

坐功

每日以寅卯時閉息瞑目反換兩手抑掣兩膝各五七度叩齒吐納咽液

治病

風濕留滯經絡腫痛臂肘攣急腋腫手心熱喜笑不休雜症

小滿四月中坐功圖

運主少陽三氣

時配手厥陰心胞絡風木

坐功

每日寅卯時正坐一手舉托一手拄按左右各三五度叩齒吐納咽液

治病

肺腑蘊滯邪毒胸脅支滿心中憺憺大動面赤鼻赤目黃心煩作痛掌中熱諸痛

五月事宜

孝經緯曰小滿後十五日斗指丙為芒種後十五日斗指午為夏至曰芒種者言有芒之穀可播種也夏至者言萬物于此假大而極至也白虎通曰律蕤賓蕤者下也賓者敬也言一陰始生妥蕤陽不資以為用如賓在外而不為內主也樂志曰辰為午午者長也大也言物皆長大也吴子夜四時歌曰是月為爵蒸為仲暑東坡詩曰雲飛龍御月

玄樞經曰是月天道西北行作事出行俱宜向西北吉

荆楚記曰五月以艾縛一人形懸于門戶上以辟邪炁以五綵絲繫于臂上辟兵厭鬼且能令人不染瘟疾口內常稱游光厲鬼四字知其名則鬼遠辟

雲笈七籤曰五月并十二月晦日正月中常宜焚燒殺鬼丹方

鬼箭 蜈蚣 牛黃 野葛 雄黃 雌黃
硃砂 藜芦 鬼臼 桃仁 烏頭 附子
半夏 硫黃 巴荳 犀角 鬼臼 麝香
白朮 蒼朮各等分

共二十味為末用蒨草汁為丸否用糊汁亦可丸如鷄子大每焚一丸百邪皆滅

道藏靈寶辟瘟丹方

蒼朮一斤 降香四兩 雄黃二兩 硃砂二兩
硫黃一兩 硝石一兩 栢葉八兩 菖蒲根四兩
丹參二兩 桂皮二兩 藿香二兩 白芷四兩
桃頭四兩五月五日午時收 雄狐糞二兩 蘄艾四兩
商陸根二兩 大黃二兩 羗活二兩 獨活二兩
雌黃一兩 赤小荳二兩 仙茅二兩 唵叭香無亦可免

巳上二十四味按二十四炁為末米糊為丸如彈子大火上焚燒一丸

太倉公辟瘟丹方

凡官舍旅館久無人到積濕積邪容易侵人製此焚之可以遠此宜于五六月終日焚之可以辟瘟遠邪

蒼朮一斤 台芎八兩 黃連八兩 白朮八兩
羌活半斤 川芎四兩 草烏四兩 細辛四兩
柴胡四兩 防風四兩 獨活四兩 甘草四兩
藁本四兩 白芷四兩 香附子四兩 當歸四兩
荊芥四兩 天麻四兩 官桂四兩 甘松四兩
乾薑四兩 三柰四兩 麻黃四兩 牙皂四兩
芍藥四兩 麝香三分
右為末煮紅棗肉為丸如彈子大每用一丸
焚燒

千金月令曰是月取浮萍陰乾和雄黃些少燒
煙去蚊火燒棗子安床下辟狗蚤
纂要曰五月五日採艾治百病
瑣碎錄曰五日硃砂寫茶字倒貼辟蛇蝎寫白
字倒貼柱上辟蚊虫寫儀方二字倒貼亦妙
又曰午時將燈草浸油內望太陽呪曰天上金
雞喫蚊子腦髓液念七遍吸太陽氣吹于燈
草上夜點燈草照蚊俱去
呂公曰五日午時韭菜地上面東不語取蚯蚓

泥藏之（即蚯蚓糞也圓如碎珠作粒成塊即此物也） 遇魚骨鯁喉
用此少許擦咽喉外皮即消
廣惠方曰五日取晚蚕蛾裝一節竹筒內閉眼
處封貯待其乾死遇竹木刺傷者以些少傘
之即出更有別用如此方可收得
雜記曰以青蒿草搗汁和石灰作餅子陰乾收
起遇刀斧傷者塗之立効愈後無痕又一方
採百草頭搗汁和石灰作塊子鑿大桑樹上
一孔納灰餅在內待百日後取出曬乾為末
傅金瘡神效
五月五日宜合紫金錠保生錠子治小兒痰方
在醫書錄內府此日用雄黃研末少加硃砂
收真蟾酥作杵陰乾凡遇惡毒初起以唾磨
搽微痛立消
瑣碎錄曰五日取鱉爪着衣領中令人不忘
千金方曰五日日未出時取東向桃枝刻作小
人形着衣領中令人不忘
養生雜忌曰病目者以紅絹盛榴花拭目棄之

謂代其病凡紅物俱可
又云五日取萵苣菜原梗或葉置廚櫃內不生
蛀虫置毛褐衣內亦妙
千金方云五日取葵子微炒為末患淋者食前
温酒服一錢立愈
又云取鯉魚枕骨燒灰治久痢如神
雲笈七籤曰五月一日取枸杞煎湯沐浴令人
不老不病五日以蘭湯沐浴亦可初四初七
初八日沐浴吉

玄樞經曰初九日沐浴令人長命
高子曰五月五日午時修合藥餌者以天罡此
時正塞鬼戶斗柄訣以月月常加戌五月每
日戌時天罡指午亥時指未自未輪轉五日
午時正指艮宮為鬼戶也故用此時合藥甚
効又為天中之節
養生論曰五月五日宜合截瘧鬼哭丹用上好
白砒五錢研細入鐵銚內以寒水石一兩為
末圍定然後以磁碗蓋定用温紙作條封碗

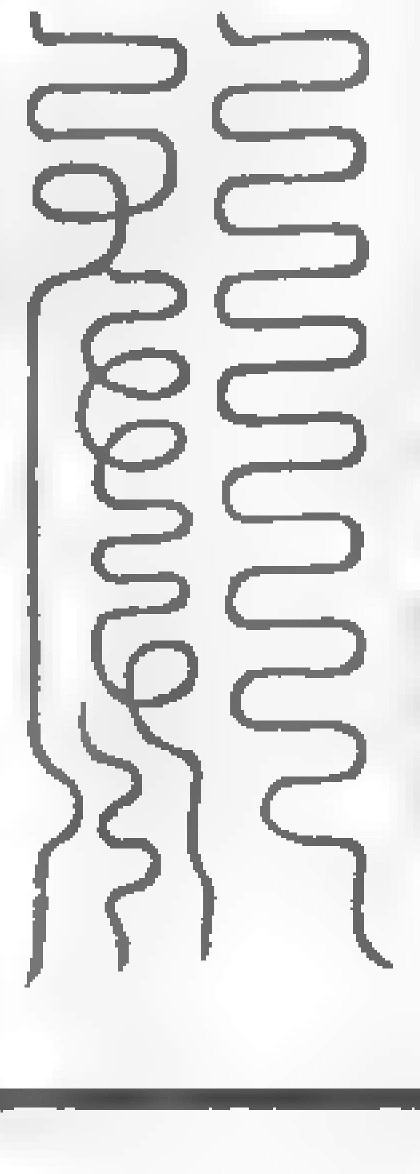
合縫炭火炙銚煙出熏紙條黃色即止取放
紙上置泥地出火炁一時取研為細末入氷
片一分麝香一分共研蒸餅為丸桐子大硃
砂為衣每服一丸臨發日神前香爐上熏過
朝北井花水吞下忌食魚麵生冷十日永不
再發合時不令婦女孝服人見婦人有病令
丈夫捻入口中吞下立効又不吐瀉真妙劑
也

簡易方曰用獨蒜同真飛丹搗和為丸圓眼
大治瘧臨發用一丸井花水面東吞服即愈
保生月錄曰是月十一日天倉開宜入山修道
簡易方曰疫炁時行用管仲置水缸內食水不
染十二月除夕同此
本草云五日取露草百種陰乾燒為灰以井水
煉成膏再用嚴醋和為餅子腋下挾之乾即
換去五遍能治腋下臭炁又能抽出一身中
瘀積毒死挾完即以小便洗腋下乾淨最効
救氏方曰中風牙緊不能下藥用氷片天南星

五日五時合趍過病以指蘸藥擦大牙左右
二十三擦口自能開方下別藥治之
長生要録曰五月五日有兩急破竹一二株內
有神水瀝和獺肝爲丸治心腹積聚
又云是日取葛根爲末療金瘡斷血除瘧取猪
牙燒灰治小兒驚癇幷塗蛇毀又云取蝙蝠
倒挂晒乾和官桂薰陸香燒之辟蚊
家塾事親曰巳丑夘辰日祀竈以猪首吉五月
朔日不宜出錢財
万氏家秘曰五日取蝦蟆晒乾收起帋包紅絹
袋盛瘧發早男左女右臂上挂帶勿令知之
立愈
禮儀志曰夏至浚井能改水朱索縛柳杷桃結
印爲門戶飾可止惡氣
十三日竹醉日可移竹易活夏至淘井可去瘟
疫
五月五日取塜上泥幷磚石一塊回家以小瓶
盛埋門外堦下合家不患時症

抱朴子曰五日硃書赤靈符着心前辟兵祛瘟
去百病此即治百病符也 正月元日佩即此符

赤靈符式



本草云五日採莧菜加馬齒莧爲末等分産婦
服之易産
雲笈七籤曰五日不可見血物
博濟方云五日午時或臘月三十日收猪心血
同黃丹乳香相和爲丸鷄荳大以紅絹盛掛
門上如有産婦子死腹中者令酒磨一丸即
下
五月取桃仁一百箇去皮尖研細入黃丹三錢
丸如桐子大治瘧發日面北用温酒或井花
水呑下三丸即絕合忌婦女鷄犬見之
碩碎録五日清晨取白礬一塊自早晒至晚收
之百虫咬傷以些少塗之即止又能消毒毋敢

獨蒜不分瓣蒜也搗爛塗面皮手脚一年不
生惡瘡及冬月不作凍瘡神驗不可多擦
衛生方云五日取百草頭晒乾爲細末用紙包
收起臨用取一撮白紙封好用紅布絹拴定
令患瘧人以眼案臂面比男左女右繫臂上
服勿令病人知爲何物極有應驗
又曰五日採蜀葵花赤白二色收起陰乾赤者
治婦人赤帶白治白帶
又曰取雞腸草陰乾燒灰治積年惡瘡極効採
無花菓陰乾治咽喉諸疾
雲笈七籤曰五日午時取天落水磨硃寫一龍
字明年若又雨取水磨墨寫一龍字如錢大
二字合作一小丸婦人難產乳香湯吞之生
出男左女右手中握字丸即下如次年無雨
前字無用矣每年須寫百字以濟人
本草圖經曰五月收杏去核自朝蒸之至午而
止以微火烘之收貯少加糖霜可食駐顏故
有杏金丹之說不宜多食

五日午時飲菖蒲雄黃酒辟除百疾而禁百蟲
瑣碎錄曰五日并夏至日有患口臭者于日未
出時汲井花水一盞作三漱吐門閫裏如此
三十日口臭永除矣
呂公歲時記曰夏至一陰生宜服餌製過硫黃
以折陰炁
千金方曰五月二十七日宜服五味子湯取五
味一合搗置小瓶中以百滾湯入蜜少許即
封口置火邊良久乃服生津止渴
二十日採小蒜曝乾治心煩痛解諸毒又治小
兒丹膨
夏至後宜浚井改水以去瘟病
是月十六日二十日宜拔白
洛陽記午日造朮羹艾酒以花絲樓閣插鬓贈
遺造辟瘟扇
文昌雜錄曰端午日走馬謂之蹋柳
保生餘錄曰五月取螢火二七枚撚白髮能黑
千金方曰多採蒼耳陰乾置大瓮中能辟惡氣

若有時疫生發即取爲末舉家服之不染若
病脹滿心悶發熱即服此又能殺三尸九虫
救民易方曰五月五日六月六日九月九日採
稀薟草即白花菜是也去根花弁子浄用葉
葉入甑九蒸九曝層層洒酒與蜜水蒸完極
香爲末蜜丸皂角子大每服五七丸米湯下
服至百日去周身癱瘓風疾口眼歪斜涎痰
壅塞久卧不起又能明目白髮變黑筋力強
健劲不可言

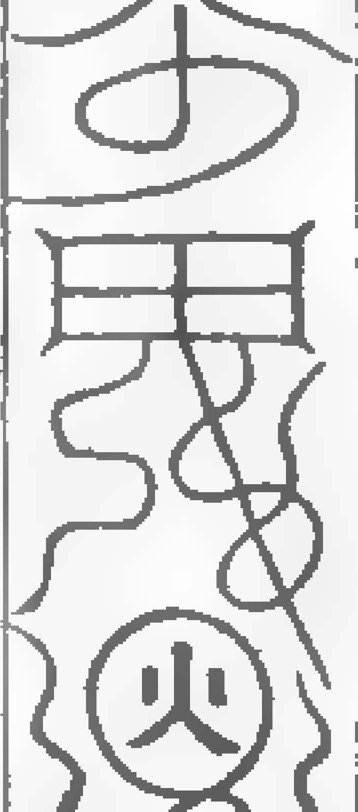
萬氏家抄曰五日午時採雞腸草晒乾爲末齒
痛熱腫者擦之立愈千金月令曰五日取苑
上青苔或百草霜入鹽漱口効或水煮羊蹄
根或醋煮川椒俱能治齒百疾

靈寶經曰是月五日可修續命齋

太上浄明禦瘟經畧曰天地無私陶鑄萬物本
無善惡世人自私故生災禍飲食不忌服餙
不時善慝無聞過則可述司罰之神得而窺
測布此毒炁一及成疾不悟愆尤不能保護
及怨道咎師其疾愈甚大凡四時調養務在
得中服藥吐納以生正炁我有神符使其佩
服合免斯難無有秘呪每日能齋而誦之神
將日夜護衛瘟毒百神皆知其爲太上弟子
畏而敬之誦至百遍百鬼頭破腦裂而散呪
曰唵荷(烏可切)慕秘(音只)混嘲(音馬)蝦(音叩)鈝(音款)

九天高明大使神功玅濟真君驅瘟遣疫消灾
真符書符以朱書黄素左手五雷訣右手舉筆
呪曰洞天赤文丹靈燿虛驅瘟攝毒奉命天書
金籙玉簡鬼鬼悉驅太上有勅元君安居急急
如太虛紫清律令勅

辟瘟符式



北極黒煞天丁五方殺瘟神符

書符須澄心靜慮存自己精炁神三者上奥
北斗三台星合一元真氣入筆默誦呪曰魁
魁魋魟魓魒魖尊帝星君律令勅七遍每符

一道誦呪七遍令病家至誠貼之

法用天罡日製白楊木板五塊長一尺五寸濶三寸六分小尺朱書後符五道于上凡人家瘟疫傳染不絕以此安鎮宅中五方或釘壁上病除乃號五符出道藏北極驅瘟真經

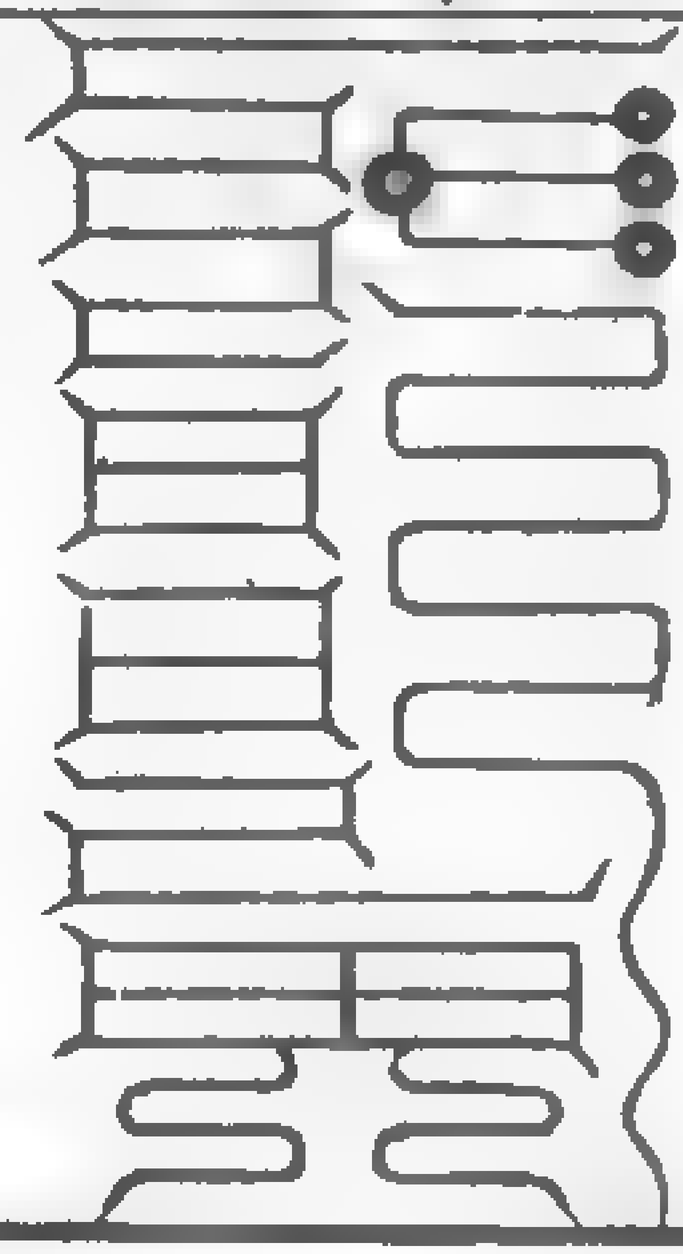
天罡日立成

正月巳日二月子日三月未日四月寅日

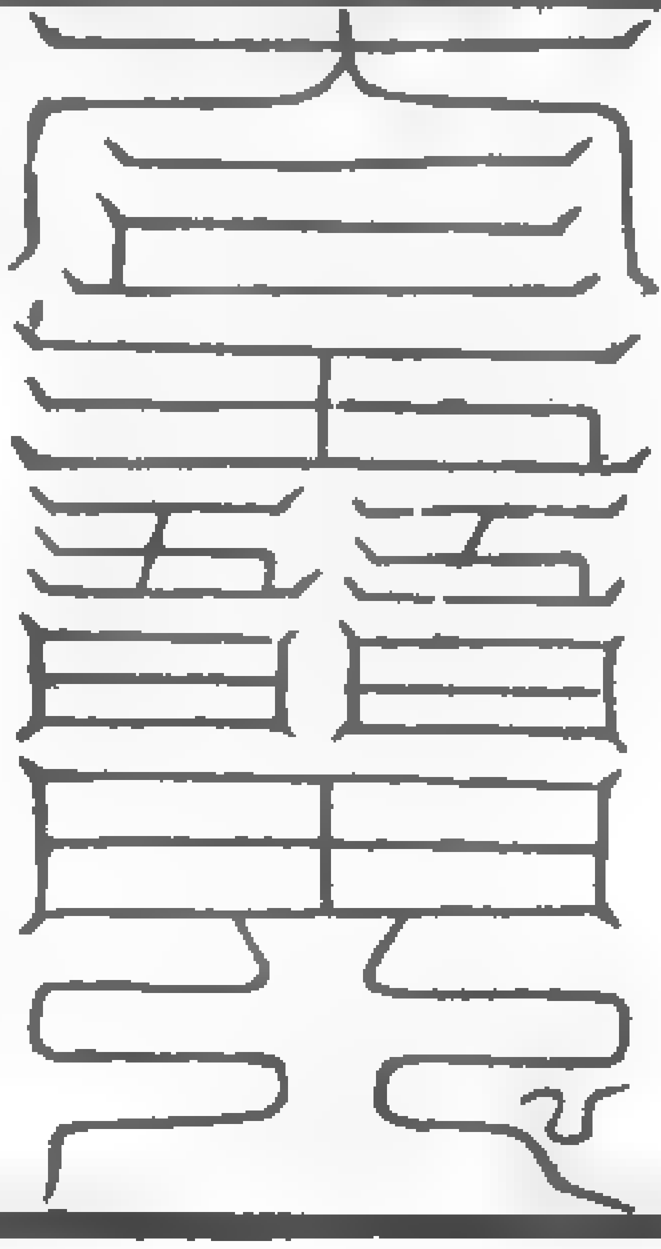
五月酉日六月辰日七月亥日八月午日

九月丑日十月申日十一月卯日十二月戌日

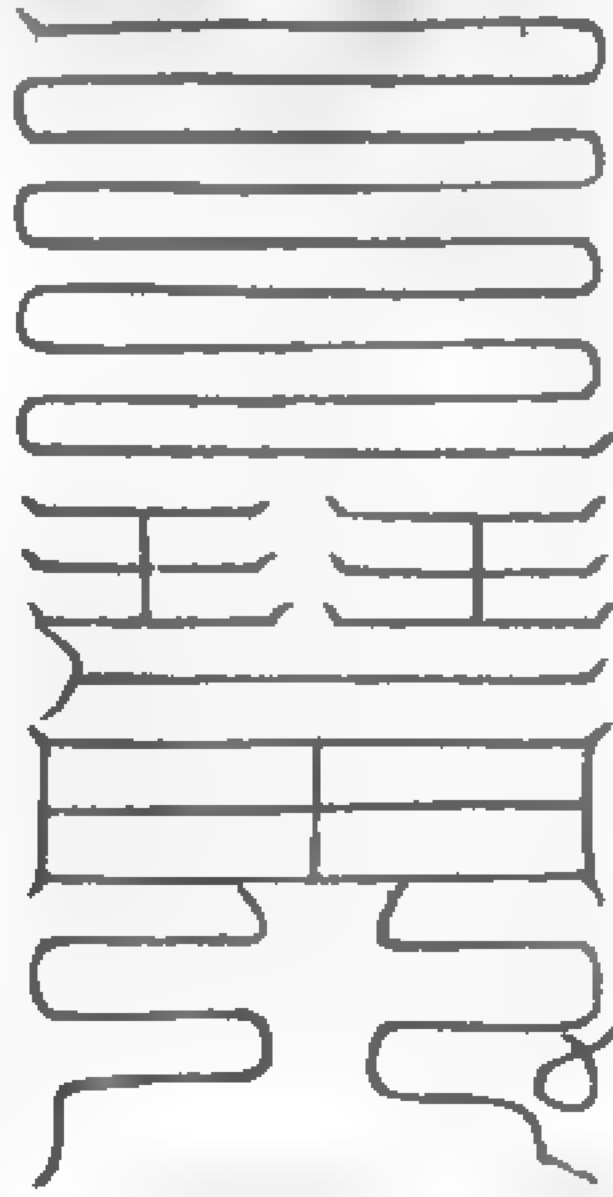
中方右部天丁主殺中方戊己黃瘟之鬼神符



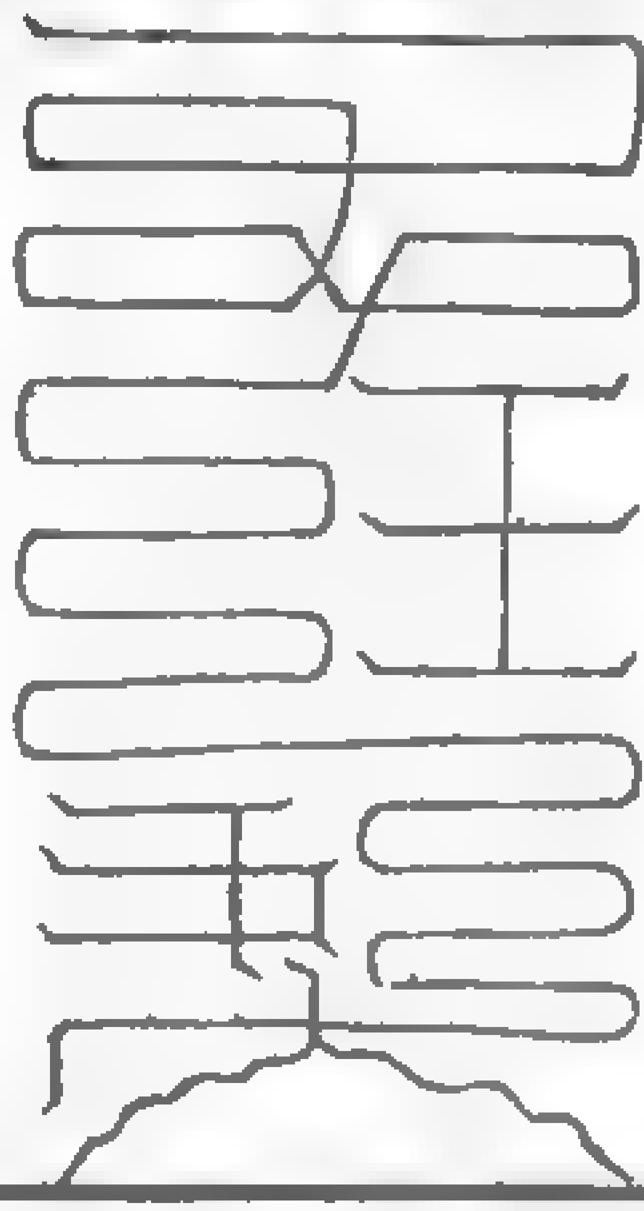
東方上部天丁主殺東方甲乙青瘟之鬼神符



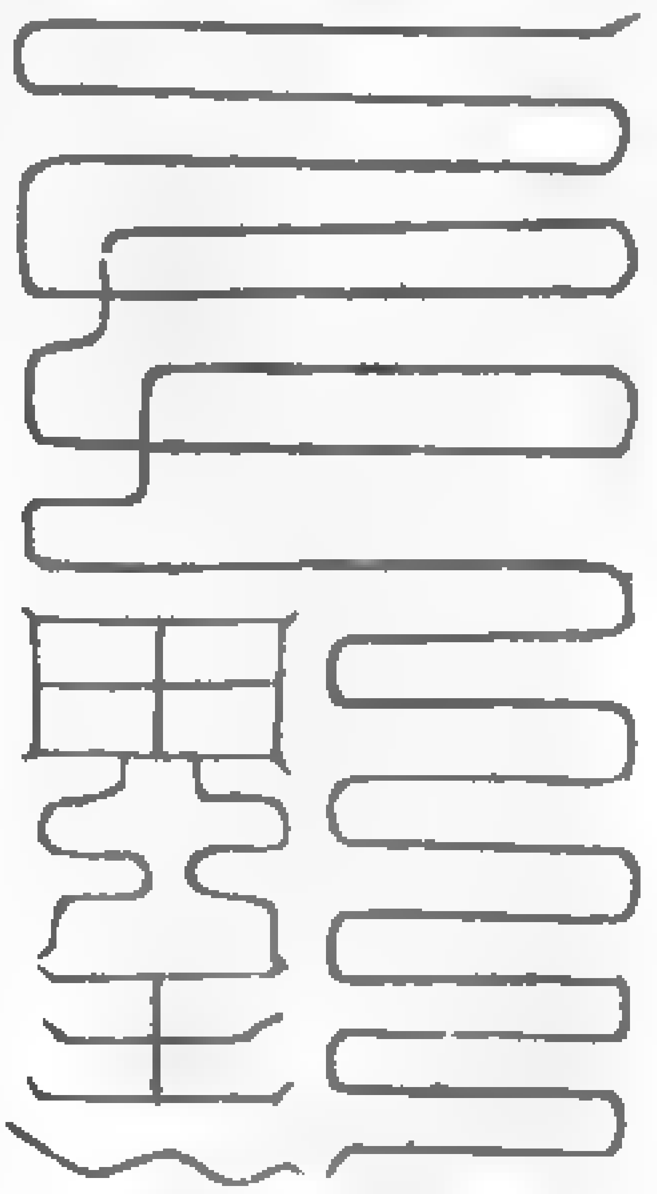
南方中部天丁主殺南方丙丁赤瘟之鬼神符



西方下部天丁主殺西方庚辛白瘟之鬼神符



北方左部天丁主殺北方壬癸黑瘟之鬼神符



五月事忌

五月用事不宜用午犯月建百事不吉

十五二十五日忌裁衣交易

經曰五月初五初六初七日十五十六十七日二十五二十六二十七日爲之九毒戒夫婦容止勿居湿地以招邪炁勿露臥星月之下

問禮俗云五月俗稱惡月按月令仲夏陰陽交生死之分君子節嗜慾勿任聲色

金匱要畧云勿食韮菜令人乏力損目勿食生菜

酉陽雜記曰五月蛻精神不可上屋令人魂魄不安

太平御覽異苑曰五月勿晒床荐席

月令圖經勿食濃肥勿食煮餅可食温暖之物

千金方云勿食獐鹿馬各獸肉傷人神炁

本草云勿食山澤中水勿食未成核果令人發癰毒及寒熱勿食生菜勿食鷄肉勿食蛇鱔勿食羊蹄

保生心鑑曰是月勿下枯井及深穽中多毒炁先以鷄毛擲之若毛下旋舞者即是有毒不可下也

濟世方曰五月不可多食茄子損人動炁茄屬土耳

歲時記曰勿食菘菜發皮膚瘋痒

保生月錄曰茉莉花勿置床頭引蜈蚣當忌李子不可與雀肉同食損五臟

千金方曰小兒不可弄槿花惹病瘧槿爲瘧子花五月勿食鯉多發風勿食其腦鯉鮓不可同小豆藿官桂猪肝同食損人

類摘良忌云江魚即黃魚也不可同蕎麥食令人失音枇杷不可同炙肉熱麪同食令人患熱發黃桃子不可與鱉同食

便民圖纂曰甜瓜沉水者殺人多食作陰下癢生瘡患脚炁食之永不愈雙蒂者殺人且此物不可與油餅同食

楊公忌曰初五日不宜問疾名地臘日

夏五月修養法

仲夏之月萬物以成天地化生勿以極熱勿大汗勿曝露星宿皆成惡疾忌冒西北之風邪炁犯人勿殺生命是月肝臟已病神炁不行火炁漸壯水力衰弱宜補腎助肺調理胃炁以順其時卦值姤姤者遇也以陰遇陽以柔遇剛之象也生炁在辰宜坐臥向東南方

孫真人曰是月肝臟炁休心正旺宜減酸增苦益肝補腎固密精炁臥早起早慎發泄五日尤宜齋戒靜養以順天時

保生心鑑曰午火旺則金衰于時當獨宿淡滋味保養生臟

靈劍子坐功法常以兩手合掌向前築去臂腕如此七次淘心臟風勞散關節滯炁

養生纂曰此時靜養毋躁止聲色毋違天和毋倖過節嗜慾定心炁可居高明可遠眺望可入山林以避炎暑可坐臺榭空敞之處

陳希夷仲夏二炁坐功圖勢

芒種五月節坐功圖

運主少陽三氣

時配手少陰心君火

坐功

每日寅卯時正立仰身兩手上托左右力舉各五七度定息叩齒吐納咽液

治病

腰腎蘊積虛勞嗌乾心痛欲飲目黃脇痛消渴善笑善驚善忘上咳吐下氣泄身熱而股痛心悲頭項痛面赤

夏至五月中坐功圖

運主少陽三氣

時配手少陰心君火

坐功

每日寅卯時跪坐伸手叉指屈指脚換踏左右各五七次叩齒納清吐濁咽液

治病

風濕積滯腕膝痛臑臂痛後廉痛厥掌中熱痛兩腎內痛腰背痛身體重

六月事宜

孝經緯曰夏至後十五日斗指午爲小暑後十五日斗指未爲大暑小大者就極熱之中分爲大小初後爲小望後爲大也律林鐘林者衆也萬物成熟種類衆多樂志曰月辰爲未未者味也萬物向成咸有味也要纂曰六月爲徂暑

玄樞曰是月天道東行作事出行俱宜向東吉

其月遇土王戊日祭中霤之神

是月宜飲烏梅醬木瓜醬梅醬豉湯以祛渴方俱見前

三伏日宜服腎瀝湯治男子虛羸五勞七傷風濕臟虛耳聾目暗方

乾地黄六分 黄芪六分 茯苓六分

五味子四分 羚羊角四分 桑螵蛸三兩炙

地骨皮一兩 桂心一兩 門冬五分去心

磁石一錢三分打碎水洗令黑汁出盡爲止羊腎二箇豬腎亦可去脂膜切如柳葉以水四升先煮去水升半即掠去沫上肥沫及腎滓取

汁煎諸藥澄清去滓分爲三服三伏日各服
一料隨人加減亦可忌食大蒜生菜冷陳滑
物空心平旦服之
養生雜纂曰老人烝弱當夏之時納陰在內以
陰弱之腹當肥冷之物則多成泄瀉一傷真
烝卒難補復不宜燥熱補藥惟用平補溫和
之劑如八味丸之類以助元氣
雲笈七籤曰六月六日沐浴齋戒絕其營俗
關西舊俗志曰六月六日取水收起淨甕盛之
一年不臭用以作醋醬醃物一年不壞
真誥曰十九日廿四日拔白永不生又云初三
初四十八廿八日拔白亦可
四時纂要曰是月初一日初七初八二十二日
沐浴去疾禳災
七籤曰是月二十七日取枸杞煎湯沐浴至老
不病
荊楚記曰六月伏日宜作湯餅食之名爲辟惡
舊俗曰造醬用三伏黃道日浸豆黃道日拌黃

用草烏五七箇切作四片撒上其蛆盡死
農桑撮要曰是月剩飯用莧菜蓋之過夜不餿
山居四要曰養魚池中是月宜納二神守以護
魚
治水瀉百病用烏龍子六月六日同麪炒黃等
分爲末米飲調服二錢
瑣碎錄曰宜食苦賣可益心烝
家塾事親曰西瓜性溫熱者可食解暑名白虎
湯
千金月令云是月可食烏梅醬止渴方用烏梅
搗爛加蜜適中調湯微煮飲之水瀉渴者以
梅加砂糖薑米飲之不渴
便民圖纂曰六月六日用井花水以白鹽淘於
水中作滷新鍋內煎作白鹽以此鹽擦牙畢
以水吐手心內洗眼雖老猶能燈下讀書
抱朴子養生書云三伏內用甘草一錢好明白
滑石六錢爲末和水飲之名六一散令人免
中暑泄瀉

三伏内服十味香薷飲方

香薷(數年陳者一兩) 人參 陳皮 白朮(炒)

白匾豆(炒) 茯苓 黄芪 木瓜

厚朴(薑汁浸) 甘草(各五錢)

共爲飲片水煎停冷服之或爲細末水調一

二錢服

三伏時用門冬五味子人參泡湯代茶爲之參

麥散消渴生津

濟世仁術曰六月極熱可用扇急扇手心則五

體俱凉

抱朴子曰三伏中用黄芪茯苓煎膏入甘草末

二分以井凉水調服治譫狂大消暑熱毒

又方木瓜醬用木瓜十兩去皮細切以湯淋浸

加薑片一兩甘草二兩紫蘇十兩鹽一兩每

用些少泡湯沉之井中候極冷飲之

又方梅醬吃水方用黄熟梅十斤蒸爛去核將

肉秤有幾斤每斤加鹽三錢加紫蘇乾者一

兩乾薑絲二錢甘草三錢攪勻日中大晒待

紅黑色收起用時加白荳仁檀香些少飴糖

調勻和水服最觧暑渴

又桂漿沉香熟水俱載飲食牋内

靈寶經曰六月六日宜修清暑齋

六月事忌

月令曰六月選用日時不宜用未犯月建百事

不利初一日忌經營初十二十日忌交易裁

衣

保誌戒曰六月六日忌取土開掘

四時纂要曰三伏日不可嫁娶傷夫婦不吉

雲笈七籤曰六月二十四日忌遠行水陸俱不

可往

四時箴曰是月勿飲山澗澤水令人患瘕

千金方曰勿食韭令人目昏勿食羊肉傷人神

炁勿食野鴨鶩鳥勿食鴈勿食茱萸勿食脾

乃是季月土旺在脾故也俱宜戒之

雲笈七籤曰六月勿食羊血傷人神魂少志健

忘勿食生葵必成水瘕且爲犬嚙終身不瘥

瑣碎錄曰暑月不可露臥勿沐浴當風慎賊邪
之炁侵人
又曰其月無氷不可以凉水陰冷作氷飲水熱
生涎者勿飲能殺人
玄樞經曰是月勿斬伐草木勿動土勿舉大事
以挫養炁
養生仁術曰勿專用冷水浸手足防引起狂邪
之風犯之令人瘋病體重炁短四肢無力
食治通說夏月不宜飲冷何能全斷但勿宜過
食冷水與生硬菓油膩甜食恐不消化亦不
宜多飲湯水人能自慎省食煎炒醎膩炙煿
之物自然津液常滿何必戒飲
便民纂曰途中一時中暑身死者勿可用冷水
灌沃急就道上取熱土填于死者臍上成堆
中間撥開作一孔令人撒尿澆入臍孔次用
生薑大蒜搗爛熱湯送下即活
瑣碎錄曰暑月瓮壜大日晒熱不可即取盛裝
飲食恐收暑炁

楊公忌曰初三日不宜問疾

六月修養法

季夏之月發生重濁主養四時萬物生榮增鹹
減甘以資腎臟是月腎臟炁微脾臟獨旺宜減
肥濃之物益固筋骨卦值遯遯者避也二陰浸
長陽當避也君子莊矜自守生炁在巳坐臥宜
向南方
孫真人曰是月肝炁微弱脾旺宜節約飲食遠
聲色此時陰炁內伏暑毒外蒸縱意當風任
性食冷故人多暴泄之患切須飲食溫軟不
令太飽時飲粟米溫湯荳蔻熟水最好
內丹秘訣曰建未之月二陰之卦是陰炁漸長
逾身中陰符離去午位收斂而下降也
靈劍子坐功法端身正坐舒手指直上反拘三
舉前屈前後同行至六月半後用之去腰脊
脚膝痺風散膀胱邪炁

陳希夷季夏二炁坐功圖勢

小暑六月節坐功圖

運主少陽三氣

時配手太陰脾濕土

坐功

每日丑寅時兩手踞地屈壓一足直伸一足用力掣三五度叩齒吐納咽液

治病

腿膝腰髀風濕肺脹滿嗌乾喘咳缺盆中痛善嚏臍右小腹脹引腹痛手攣急身體重半身不遂偏風健忘哮喘脫肛腕無力喜怒不常

大暑六月中坐功圖

運主太陰四氣

時配手太陰肺濕土

坐功

每日丑寅時雙拳踞地返首向肩引作虎視左右各三五度叩齒吐納咽液

治病

頭項胸背風毒咳嗽上氣喘渴煩心胸膈滿臑臂痛掌中熱臍上或肩背痛風寒汗出中風小便數欠淹泄皮膚痛及麻悲愁欲哭洒淅寒熱

經曰脾旺於四季附此下故圖列于夏後

脾神圖

神名常在字魂庭脾之狀如神鳳主藏魂象如覆盆色如縞映黃正掩臍上近前横覆于胃脈出于隱白

隱白左足大指端側去爪甲角如韭葉

脾臟四季旺論

脾臟屬中央土旺于四季爲黃帝神肖鳳形坤之氣土之精也脾者裨也裨助胃氣居心下三寸重一斤二兩闊三寸長五寸脾爲心子爲腑母外通眉闕能制謀意辯皆脾也口爲之宮其神多嫉脾無定形主土陰也妬亦無准婦人多妬乃受陰氣也食熟軟熱物全身之道也故脾爲五臟之樞開竅于口在形爲頰脾脈出于隱白脾乃肉之本意處也穀氣入于脾于液爲涎

腎邪入脾則多涎六腑胃為脾之腑合為五穀之腑也口為脾之官炁通則口知五味脾病則口不知味脾合于肉其榮脣也肌肉消瘦者脾先死也為中央為季夏日為戊巳辰為丑辰未戌為土其聲宮其色黃其味甘其嗅香心邪入脾則惡香也脾之外應中岳上通鎮星之精季夏并四季各十八日存鎮星黃炁入脾中連于胃上以安脾神脾為消穀之腑如轉磨然化其生而入于熱也脾不轉則食不消也則為食患所以脾神好樂樂能使脾動盪也故諸臟不調則傷脾脾臟不調則傷質質神俱傷則人之病速也人當慎食硬物老人尤甚不欲食者脾中有不化食也貪食者脾實也無宿食而不喜食者脾虛也多惑者脾不安也色憔悴者脾受傷也好食甜者脾不足也肌肉鮮白滑膩者是脾無病徵也肺邪入脾則多歌故脾有疾當用呼呼以抽其脾之疾也中熱亦宜呼以出之當四季月後十八日少思屏慮屈巳濟人不為利争不為陰賊不與物兢不以自強恬和清虛順坤之德而後全其生也逆之則脾腎受邪土太相尅則病矣

修養脾臟法

當以夏季之月朔旦并三季後十八日正坐中宮禁炁五息鳴天鼓二十四通（註曰鳴天鼓者以兩手抱腦後用中食二指起復互換各二十四下）吸坤宮黃炁入口十二吞之以補呼之損也

相脾臟病法

脾熱者鼻赤黃而肉膶脾虛則腹脹鳴成溏痢食不消化脾風則多汗惡風體上遊風瘖瘖四肢無力舉動懈怠不思飲食足不能行脚下脹痛脾惡濕食苦以燥之又云脾病欲緩食甜以補之苦以瀉之脾病當臍下有動炁按之牢若痛苦逆炁小腸急痛下洩足重脛寒兩脇脹滿時作嘔吐炁滿充心四肢浮腫宜服訶梨勒丸

乾地黃一錢　牡丹皮一錢　薯蕷八分

澤瀉八分　茯苓八分　川芎八分

山茱萸九 乾薑三分 訶梨勒皮七分
蓽撥三分
右爲末煉蜜爲丸如桐子大空心地黃湯下
一十丸

六炁治脾法
治脾臟吐納用呼法以鼻漸引長炁以呼之病脾大呼三十遍細呼十遍呼時須撮口出之不可開口能去冷炁壯熱霍亂宿食不化偏痾痳痺腹内結塊數數呼之相吹勿絶疾退即止過度則損損有吸以補之法具前

脾臟四季食忌
六月勿食吳茱萸令人患赤白痢四季勿食脾肝羊血脾病宜食米棗葵禁酸味

導引法 六月行之
可大伸一脚以兩手向前反掣三五度又跪坐以兩手據地回視用力作虎視各三五度能去脾家積聚風邪毒炁又能消食

夏時逸事

入水避暑
葛仙翁每大醉夏炎熱入深水底八日乃出以能伏炁故耳

河朔夏飲
袁紹在河朔至夏大飲以避一時之暑號爲河朔飲

高臥北窓
陶潛于夏日高卧北窓之下清風颯至自爲羲皇上人

避暑涼棚
長安人每至暑月以錦結爲凉棚設坐具爲避暑會

造百索
唐歲時節物五月有百索粽

捕蠅虎蟾蜍
五月五日捕蠅虎杵拌荳荳自踴躍可以擊蠅取萬歲蟾蜍頭有角目赤頷下有丹書八字者五月五日收之陰乾佩帶可以避五兵

九子粽

粽名極多有九子粽王沂公詩云爭傳九子粽

章簡公詩云九子黏蒲王粽香是也

射粉團

唐時都中端午日造粉團角黍入盤中以小方

架矢射之中者取飲

菖蒲酒

端午日以菖蒲生山澗中一寸九節者或屑或

切以浸酒章詩云菖華泛酒堯樽綠

五彩綫

五月以五色綫繫臂名曰續命綫又曰長命綫

可以辟除不祥五兵五鬼

蒲人艾虎

端午日以菖蒲根刻作小人或葫蘆形佩以辟

邪王詩旋刻菖蒲要辟邪五月以艾為小虎或

剪綵為小虎貼以艾葉內人爭相戴之故章詩

云玉燕釵頭艾虎輕

鬬草浴蘭

五日踏百草又作鬬百草之戲章詩云今朝鬬

草得宜男五日蓄蘭以為浴楚騷曰浴蘭湯兮

沐芳華章詩云蘭芽浮釜湯

飛車

南方競渡使舟輕利謂之飛鳧又曰水車章詩

斑津亭下飛鳧車古詩云蘭湯備浴傳荊俗水

馬浮江弔屈魂

伏閉不出

漢官儀曰伏日萬鬼行故盡日閉戶不涉他事

碧筩飲碧筩

袁紹與劉松三伏時晝日飲酒以避一時之暑

魏鄭公暑飲取大荷葉以指甲去葉心令與大

柄通屈莖輪菌如象鼻傳席間噏之名碧筩酒

琢氷山

楊氏子弟每以三伏琢氷為山置于宴席左右

酒酣各有寒色

分龍節

池俗以五月二十九日三十日為分龍節雨則

多水閩人以夏至後為分龍雨各有方杭俗以五月二十日為分能

櫻笋厨

歲時記以四月十五日後通為之櫻笋厨陳詩云春事無多櫻笋來

臨水宴

李少師與客飲燕暑月臨水以荷為杯滿酌不盡則重飲無日不大歡

霹靂酒

醉鄉云暑月大雷霆時收雨水淘米釀酒名霹靂酒

寒莚冰

酉陽編云盛夏取大水晶如拳塊置釜中新汲水煑千沸以小口大肚瓶盛湯以油綿密封其口勿令泄炁復以重湯煑瓶千沸急沉井底平旦出之破瓶水以結矣

壬癸席

河東備録云取猪毛刷淨命工織以為席滑而且凉號曰壬癸席

澄水帛

同昌公主一日大會暑熱特甚命取澄水帛以水蘸之掛于堂中滿坐皆思挾纊長八九尺細明可鑒中有龍涎故能消暑

冰絲裀

唐有老人遇老嫗持舊裀以半千售之有波斯國人見之曰此是冰蠶所織暑月置之座傍滿坐皆凉酬以千萬

招凉辟暑

拾遺記曰黑蚌千年生珠盛暑握之生凉名招凉珠可以避暑唐延學士講易賜辟暑犀章詩云已持犀辟暑更有草迎凉酉陽編曰迎凉草碧色而幹似苦竹葉細如杉雖若乾枯未嘗雕落盛暑掛之門戶其凉風自至

白龍皮

劇談李德裕夏日邀同列飲延入小室開樽如坐高秋出則火雲烈日詢其私信云此日以金

盆水漬白龍皮置坐右皮自新羅僧得于海中者

溜激涼風

唐書拂菻之國盛暑乃引水潛流上遍屋宇從制巧密惟聞屋上泉鳴俄見四簷飛溜懸波如瀑布激氣生涼

七井生涼

霍仙別墅一室之中開七井皆以鏤雕之盤覆之夏月坐其上七井生涼不知暑氣

按轡木陰

姚崇暑月衫絺乘小駟按轡木陰頓忘煩溽

讀隨樹陰

魏伯起夏日坐板床隨逐樹陰諷讀累年床為之銳

浮瓜沉李

魏文帝與吳質書云浮甘瓜于清泉沉朱李于寒水杜詩云翠瓜碧李沉玉甃

鬬草競渡

歲時記五日士人踏百草作鬬草之戲以極屈三閭之溺

厭兵續命

五月五日集五綵繒為之辟兵合五色絲繫之臂為之續命

勞酒荐瓜

漢書田家伏臘烹羊炮酒以自勞月令初伏荐麥瓜于祖禰

環爐交扇

新論王仲都夏日環爐火不言熱而身不汗謝公暑月雖伏當風交扇猶沾汗流離

嘯風嗽露

王粲大暑賦曰仰庭槐而嘯風王度扇銘服絺嗽雲霧

避暑感涼

魏許使劉松華三伏之時晝夜酣飲極醉以為避暑飲傳咸作感涼賦曰夏日困于炎暑旬日不過自涼以時之涼作感涼會

寺院浴佛

四月八日爲佛誕辰諸寺院各有浴佛會僧尼競以小盆貯銅像浸以糖菓之水覆以花棚鐃鼓交迎徧往邸第富室以小杓澆灌佛身以求施利是日西湖作放生會舟楫之盛畧如春時小舟競賣龜魚螺蚌售以放生

開煮迎新

宋時點檢所以四月開煮每庫各用疋布書庫名高品以長竿懸之謂之布牌以木牀鐵擎爲僊佛鬼神之類駕空飛動謂之臺閣雜劇百戲之外又命漁父習闘竹馬出獵八仙故事及命妓家女使花巾裹頭爲酒家保更有花菓五熟盤架放生籠養等庫爭爲新好庫妓之琤琤者皆珠翠盛粧銷金紅背綉鞋寶勒乘以駿騎各有皂衣黃號私身數對開導前行後執羅扇衣篋浮浪閑客隨逐于後少年狎客簇擁飣持杯爭勸馬首金錢彩段沾及輿從都人習以爲常不以爲疑所經之地高樓遠閣綉幕如雲累足駢肩真所謂萬人海也

高子論夏時幽賞一十二條

蘇堤看新綠

三月中旬堤上桃柳新葉黯黯成陰淺翠嬌青籠煙惹濕一望上下碧雲蔽空寂寂撩人綠侵衣袂落花在地步蹀殘紅恍入香霞堆裡不知身外更有人世知已清歡持觴覓句逢橋席賞移時而前如詩不成罰以金谷酒數

東郊玩蠶山

初成蠶箔白繭團團玉砌銀鋪高下叢簇絲聯蓓蕾儼對雪嶠生寒冰山耀日時見田翁稱慶鄰婦相邀村村撾鼓賽神繰車煑繭倉庚促織柳外鳴梭布穀催耕桑間喚雨清和風日春服初成歌咏郊遊一飽菜羹麥飯因思王建詩云已聞鄰里催織作去與誰人身上着之句羅綺遍身可不念此辛苦

三生石談月

中竺後山鼎分三石居然可坐傳爲澤公三生

遺跡山僻景幽雲深境寂松陰樹色蔽日張空人罕遊賞炎天月夜煮茗烹泉與禅僧詩友分席相對覓句賡歌談禅説偈滿空孤月露浥清輝四野輕風樹分凉影豈儼人在冰壺直欲謂空王宇寥寥若埜境是僊都最勝處矣忽聽山頭鶴唳溪上雲生便欲駕我僊去俗抱塵心蕭然氷釋恐朝來去此是即再生五濁惡界

飛來洞避暑

靈鷲山下岩洞玲瓏過廻崖嵌㫋為西域飛來一小岩也忝凉石冷入徑寒然洞中陡處高空若堂窄處方斗若室俱可人行無礙頂處三伏爊人燎肌燔骨坐此披襟散髮把酒放歌俾川鳴谷應清冷洒然不知人世今為何月覩我絺綌不勝秋盡矣初入體凉再入心凉深入毛骨俱凉哉人間抱暑焦爍雖啖氷雪不觧而嚴冬猶然者勿今知此清凉樂國

壓堤橋夜宿

橋據湖中下種紅白蓮花方廣数畝夏日清芬隱隱襲人霞標雲彩弄雨欹風芳華與四圍山色交映携舟掺席相與枕藉乎舟中月香度酒露影濕衣歡對忘言儼共仙友抵足中宵清夢身入匡廬蓮社中矣較與紅翠相偎余枕相狎者何如哉更須後期與君常住浄土

湖心亭採蓴

舊聞蓴生越之湘湖初夏思蓴每每往彼採食今西湖三塔基傍蓴生既多且美菱之小者俗謂野菱亦生基畔夏日剖食鮮甘異常人少知其味者余每採蓴剝菱作野人芹薦此誠金波玉液清津碧荻之味豈與世之羔烹兔炙較椒馨哉供以水蔌啜以松醪詠思蓴之詩歌採菱之曲更得嗚嗚牧笛数聲漁舟欵乃相答使我狂態陡作兩腋風生若彼飽膏腴者應笑我輩寒淡

湖晴觀水面流虹

湖山過雨殘日烘雲巒靄浮浮汗林鋪翠溼浴晴鷗鷺爭飛拂袂荷風薦爽忽為長虹亘天五色

熾焰影落湖波光彩浮濯乍駭蛟騰在淵洗盪上下水天交映爍電絕流射日蒸霞似奪穎光晚色睥睨靜觀景趣高遠不覺宵中青光欲共水天吞吐此豈疊城伏劍時爲幽人一剖璞中蘊色

山晚聽輕雷斷雨

山樓一枕晚凉臥醉初足倚欄長嘯爽豁吟胖時聽南山之陽殷雷隱隱樹頭屋角鳩快新晴喚婦聲呼部部矣雲含剩雨猶著數點飄搖西壁月痕影落湖波溶漾四山靜寂兀坐人閑忽送晚鐘一清俗耳漁燈萬盞鱗次比來更換聽聞幽覽使我眼觸成迷意觸冥契頓超色境勝地

乘露剖蓮雪藕

蓮實之味美在清晨水氣夜浮斯時正是若日出露晞鮮美已去過半當夜宿岳王祠側湖蓮最多曉剖百房飽啖足味藕以出水爲佳色綠爲美旋抱西子一彎起我中山久渴快賞青哉口之于味何幸哉兄蓮德中通外直藕潔織不可汚此正幽人素心能不日茹佳味

空亭坐月鳴琴

夏日山亭對月暑氣西沉南薰習習生凉極目遥山盤欝水鏡兩湖隱約何來鍾磬抱琴彈月響遏流雲高曠撫秋鴻出塞清幽鼓石上流泉風雷引可辟炎蒸廣寒遊偏宜清冷樂矣山居之吟悲哉楚些之曲冷然指上梅花寒徹人間煩憤矣噫何能即元亮無絃之聲得塵世鍾期之聽哉宜正音爲之絕響

觀湖上風雨欲來

山閣五六月間風過生寒溪雲欲起山色忽陰忽晴湖光乍開乍合濃雲影日自過處段段生陰雲走若飛故開合甚疾此景靜玩可以忘饑頃焉風號萬壑雨橫兩間駭水騰波湖煙潑墨觀處心飛神動誠一異觀哉有時龍見余曾目覩龍體僅露數尺背抹螺青腹閃珠白矯矯盤盤滃雲挾雨湖水奔跳奮若人立浪花噴瀑自

下而升呈鶩汨急漂疾滂湃洶湧移時乃平對此水天渾合恍坐洪濛空中樓閣飛動不知身在何所因思上古太素簡朴無華是即雨中世界要知一切生滅本空何爾執持念根不向無所有中解脫

步山徑野花幽鳥

山深幽境真趣頗多當殘春初夏之時步入林巒松竹交映遐觀遠眺曲徑通幽野花隱隱生香而嗅味恬淡非檀麝之香濃山禽關關弄舌而清韻閒雅非笙簧之聲巧此皆造化機局娛目悅心靜賞無厭時抱焦桐向松陰石上撫一二雅調藹然景會幻身是即畫中人物遠眺山村茅屋傍千為雛伐木丁丁樵歌相答經丘尋壑更出世外幾度此景無競無爭足力所到何地非我傳舍又何必與塵俗惡界區區較尺寸

雅尚齋遵生八牋卷之五

古杭高濂深甫氏編次

四時調攝牋　秋卷

秋三月調攝總類

禮記西方曰秋秋者愁也愁之以時察守義也太元經曰秋者物皆成象而聚也管子曰秋者陰炁始下故萬物收淮南子曰秋爲矩矩者所以方萬物也漢律志曰少陰者西方也

西者遷也陰炁遷落萬物糾斂乃成熟也

當審時節宜調攝以衛其生

立秋金相秋分金旺立冬金休冬至金廢立春金囚春分金死立夏金殁夏至金胎言金孕于火土之中也

臞仙月占主疾

七月甲子日忌雷主多暴疾晦日忌風主多瘧

八月秋分後忌多霜主病

九月忌行夏令主多鼽嚏

肺月炁數主屬之圖

秋曰三秋九秋白藏 秋白而藏萬物也 素秋素商高商 天曰旻天 風曰商風商飇素風 凄風高風涼風悲風清風淑風 景曰朗景澄景清景 時曰凄辰霜辰 節曰素節商節 草曰衰草白草 木曰疏木衰林霜柯 霜林疏林

肺神圖

神名皓華字虛成肺之狀爲虎主藏魄象如懸磬色如縞映紅生心上對胷有六葉

脈出于少商 少商左手大指端內側去甲二分許陷之中

肺臟秋旺論

肺屬西方金爲白帝神形如白虎象如懸磬色如縞映紅居五臟之上對胷若覆蓋然故爲華蓋肺者勃也言其炁勃鬱也重三觔三兩六葉兩耳總計八葉肺爲脾子爲腎母下有七魄如嬰兒名尸狗伏尸雀陰吞賊非毒除穢辟臭乃七名也夜臥及平旦時叩齒三十六通呼肺神及七魄名以安五臟鼻爲之宮左爲庚右爲辛在炁爲咳在液爲涕在形爲皮毛也上通炁至腦戶下通炁至脾中是以諸炁屬肺故肺爲呼吸之根源爲傳送之宮殿也肺之脈出于少商又爲魄門久卧傷炁腎邪入肺則多涕肺生于右爲喘咳大腸爲肺之府大腸與肺合爲傳瀉行導之府鼻爲肺之官肺炁通則鼻知香臭肺合于皮其榮毛也皮枯而毛落者肺先死也肺納金金受炁于寅生于巳旺于酉病于亥死于午墓于丑爲秋日爲庚辛爲申酉其聲商其色白其味辛其臭腥心邪入肺則惡腥也其性義

其情怒肺之外應五嶽上通太白之精于秋之王日存太白之炁入于肺以助肺神肺風者鼻即塞也容色枯者肺乾也鼻癢者肺有虫也多恐懼者魄離于肺也身體黧黑者肺炁微也多怒炁者肺盛也不耐寒者肺勞也肺勞則多睡好食辛辣者肺不足也腸鳴者肺炁壅也肺邪自入者則好哭故人之顏色瑩白者則肺無病也肺有疾用呬以抽之無故而呬不祥也秋三月金旺主殺萬物枯損欲安其魄而存其形者當含仁育物施恩斂容陰陽分形萬物收殺雀卧雞起斬伐草木以順陰炁長肺之剛則邪炁不侵逆之則五臟乖而百病作矣

相肺臟病法

肺病熱右頰赤肺病色白而毛槁喘欬炁逆胷背四肢煩痛或夢美人交合或見花旛衣甲日月雲鶴貴人相臨肺虛則炁短不能調息肺燥則喉乾肺風則多汗畏風欬如炁喘旦善暮甚病炁上逆急食苦以泄之又曰宜酸以收之用辛以補之苦以瀉之禁食寒肺惡寒也肺有病不聞香臭鼻生瘜肉或生瘡疥皮膚燥癢炁盛咳逆唾吐膿血宜服排風散

排風散

用治皮膚瘡癬疥癩炁滿咳嗽涕唾稠黏

人參三錢　丹參五分　防風三錢
天雄炮三錢　秦艽三錢　山茱萸三錢
沙參二錢　虎骨酥炙五錢　山藥五錢
天麻六錢　羌活三錢

右為末食前米飲調服三錢為丸亦可

修養肺臟法

當以秋三月朔望旭旦向西平坐鳴天鼓七飲玉泉三注云飲玉泉者以舌抵上腭待其津生滿口嗽而嚥之凡三次也然後瞑目正心思吸兊宮白炁入口七吞之閉炁七十息此為調補神炁安息靈魄之要訣也當勤行之

六炁治肺法

吐納用呬以鼻微長引炁以口呬之勿令耳聞

背先須調炁令和然後呬之肺病甚大呬三十遍細呬三十遍去肺家勞熱炁壅咳嗽皮膚燥痒疥癬惡瘡四肢勞煩鼻塞胷背疼痛依法呬之病去即止過度則損呬時用雙手擎天爲之以導肺經

肺臟導引法 七八九月行之

可正坐以兩手據地縮身曲脊向上三舉去肺家風邪積勞又當反拳搥背上左右各三度去胷臆閉炁風毒爲之良久閉目叩齒而起

黃帝製護命茯苓丸

黃帝曰秋三月治病如何岐伯曰當服補腎茯苓丸主治腎虛冷五臟內傷頭重足浮皮膚燥痒腰脊疼痛心胃咳逆口乾舌燥痰涎流溢惡夢遺精尿血滴瀝小腹偏急陰囊濕痒喘逆上氣轉側不得心常驚悸目視茫茫飲食無味日漸羸瘦醫不能治此方奇效

茯苓一兩　防風六錢　白朮一兩

細辛三錢　山藥一兩　澤瀉四錢

附子炮便製五錢　紫菀五錢　獨活五錢

芍藥一兩　丹參五錢　桂五錢

乾薑二錢　牛膝五錢　山茱萸肉五錢

黃芪一兩　苦參三錢

右爲末蜜丸如桐子大先服每七丸日再服

秋季攝生消息論

秋三月主肅殺肺炁旺味屬辛金能尅木木屬肝肝主酸當秋之時飲食之味宜減辛增酸以養肝炁肺盛則用呬以泄之立秋以後稍宜和平將攝但凡春秋之際故疾發動之時切須安養量其自性將養秋間不宜吐并發汗令人消爍以致臟腑不安惟宜針灸下痢進湯散以助陽炁又若患積勞五痔消渴等病不宜吃乾飯炙煿并自死牛肉生鱠鷄猪濁酒陳臭鹹醋粘滑難消之物及生菜瓜菓鮓醬之類若風炁冷病痃癖之人亦不宜食若夏月好吃冷物過多至秋患赤白痢疾兼瘧疾者宜以童子小便二升并大腹檳榔五箇細剉同便煎取八合下生

姜汁一合和收起臈雪水一鍾早朝空心分為二服瀉出三兩行夏月所食冷物或膀胱有宿水冷膿炁為此藥袪逐不能為患此湯名承炁雖老人亦可服之不損元炁況秋痢又當其時此藥又理脚炁諸炁悉可取効丈夫瀉後兩三日以韮白煮粥加羊腎同煮空心服之殊勝補藥又當清晨睡覺閉目叩齒二十一下嚥津以兩手搓熱熨眼數多于秋三月行此極能明目

又曰秋季謂之容平夫炁以急地炁以明早卧早起與鷄俱興使志安寧以緩秋形收斂神炁使秋炁平無外其志使肺炁清此秋炁之應養收之道也逆之則傷肺冬為飱泄奉藏者少秋炁燥宜食麻以潤其燥禁寒飲并穿寒濕內衣

千金方曰三秋服黃芪等丸一二劑則百病不生

金匱要畧曰三秋不可食肺

四時纂要曰立秋後宜服張仲景八味地黃丸治男女虛弱百疾醫所不療者久服身輕不老

熟地黃八兩　薯蕷四兩　茯苓二兩

牡丹皮二兩　澤瀉二兩　附子童便製炮一兩

肉桂一兩　山茱萸四兩泡去核

右為細末蜜丸如桐子大每日空心酒下二十丸或鹽湯下稍覺過熱用凉劑一二帖以溫之

雲笈七籤曰秋宜凍足凍腦卧以頭向西有所利益

養生論曰秋初夏末熱炁酷甚不可脫衣裸體貪取風凉五臓俞穴皆會于背或令人扇風夜露手足此中風之源也若覺有疾便宜服八味地黃丸大能補理臓腑禦邪仍忌三白恐冲藥性

秋三月卧時頭要向西作事利益

本草曰入秋小腹多冷者用古時磚煮汁熱服之又用熱磚熨肚三五度瘥

書曰秋炁燥宜食麻以潤其燥禁寒飲食禁早

服寒衣

秋三月六氣十八候皆正收斂之令人當收斂身心勿爲發揚馳逞

書曰秋傷于濕上逆而咳發爲痿厥

又曰立秋日勿宜沐浴令人皮膚粗燥因生白屑

又曰八月望後少寒即用微火煖足勿令下冷

養生書曰秋穀初成不宜與老人食之多發宿疾

秋三月合用藥方

七寶丹治久患瀉痢療不瘥者服之即效老人合反脾洩滑正宜服此

附子 童便和黃泥炮五錢　當歸 一兩　乾薑 五錢

吳茱萸　厚朴 薑汁炒　花椒 各三錢

舶上硫黃 八錢此物最少出倭夷海舶上作灰塗燼者佳人不多見但以市硫有油者用之舶硫色如蜜黃中有金紅屑如七月石榴皮色打開纖若水晶有光全非鬆脆性如石硬者真

右七味爲末米醋和成兩團以白麵和作外衣裹藥在內如燒餅包糖一般文武火煨麵熟去麵搗爲末蜜丸桐子大諸痢瀉米湯下二十丸空心日午服宿食氣痛不消以姜鹽湯下

撫脾丸秋來臟腑虛冷泄瀉不定

木香　訶子 炮去核　厚朴 生姜汁炒

五倍子 微炒　白朮 土炒各等分

右爲末炊粟米飯爲丸桐子大每服十丸米飲送下

葳靈仙丸治老壯肺氣壅滯涎嗽閒作胃脘痰塞痞悶不快

龍腦薄荷 一兩　皂角 一斤不蛀肥者用河水浸洗去黑皮用砂器中揉擦作稠水去渣熬成膏多少俱用　葳靈仙 四兩洗去土焙乾

三味共搜爲丸桐子大每三十丸臨卧生薑湯下

保收丹秋後發嗽遠年冷嗽遇秋又發并勞嗽痰壅

蛤蚧 一筒男取雌服上一截女用雄服下一截　地黃 熟爛如飴二錢

皂角(不蛀者斷炙去黑皮用二定) 杏仁(二錢薑伊汲一遍腥去皮尖入麩炒黃)
半夏(三錢水煮內不見白) 五味子(二錢) 丁香(三錢)
爲末蜜丸桐子大食前一服五丸薑湯下
二仁膏治老人膈滯肺疾痰嗽又名生薑湯
杏仁(四兩去皮尖) 桃仁(五錢去皮) 生薑(六兩去皮切之)
甘草(一錢) 鹽(五錢舊本二兩如何可用三兩)
右以二仁同薑濕紙裹包研細入甘草與鹽
瓶內收貯用湯點服

太上肘後玉經八方

坤卦西南 風后四扇散
五靈脂(三兩延年益命) 仙靈皮(三兩強筋骨) 松脂(二兩去風濕)
澤瀉(二兩強腎) 白朮(二兩益氣力) 乾薑(二兩益氣)
生地黃(五兩補髓血) 石菖蒲(三兩益心神) 桂(二兩補不足)
雲母粉(三兩長肥白)
右藥十物如法擣洗一萬杵煉蜜爲丸桐子
大日三四十丸

兌卦正西 夏姬杏金丹
杏子六斗煮水滾三四沸放下杏子以手或
挹搥摩令皮去大者煑半晌漉起放盆中去核
清汁得若干取鉄鍋放糠火上以羊脂油四
斤擦入釜中擦之不已盡此四觔脂爲止下
杏釜中熬之糠火細細不斷三四日藥成如
金光五彩色每服一二匙服之變老成少顏
色美好夏姬服之上昇

七月事宜

孝經緯曰大暑後十五日斗指坤爲立秋秋者
揫也物于此而揫斂也後十五日斗指申爲處
暑言漬暑將退伏而潛處也律夷則夷者傷也
則法也言金氣始肅萬物於此凋傷猶被刑戮
之法也晉樂志七月爲申申者身也言萬物身
體皆成就也時爲龍火西頽提要曰七月爲蘭
月又曰首秋上秋蘭秋肇秋
是月也天道東北行作事出行宜向東北吉不
宜用申日犯月建作事不吉
白雲雜忌曰七日取麻勃一升并人參半升合
蒸氣盡令徧服一刀圭令人心地聰明

雲笈七籤云七日曝皮裘可以辟蛀
家塾事親曰七日取角蒿置毡褥書籍中可以
辟蠹法天生意云又可辟蛀收芙蓉葉可以
治腫乾爲末醋調一味敷腫上可消
常氏日録曰七月上申日採枸杞花八月上酉
日治服之又云立秋日人未起時汲井水長
幼皆少飲之却病
法天生意云七日取百合根熟搗新瓦器盛之
掛于屋内陰乾百日拔白以此擦之可生黑
髪又云是日取蜂窠中蜂蛹子一窠陰乾爲

末用蜜調塗可除面黯又云七日取螢火十
四枚撚白髪自黑
常氏日抄云七日採蒺藜子陰乾搗末食後服
治眼失明
法天生意曰秋三月戊子己亥庚子辛亥宜煉
丹藥宜入山修道
雲笈七籤曰是月十六日剪指甲燒灰服之能
滅九蟲三尸

又曰十一日取枸杞煎湯沐浴令人不老不病
二十三日沐令髪不白二十五日沐令人壽
長
千金月令曰七日暑熱將伏宜食稍凉以為調
攝法用竹葉一把梔子二箇切碎用水熬煮
澄清去滓用淘粳米磨作泔粉服
神仙餌松實法七月取松實中仁去木皮搗如
膏每服鷄子大一團日三服久服身輕三百
日後可行五百里之遠即各山松卵内小子

過七月即皺出無壽矣非常食北來大松子
也
竹葉粥中暑者宜用竹葉一握山梔一枚煎湯
去滓下米煮粥候熟下鹽花點之進一二杯
即愈
立秋太陽未升採楸葉熬膏搽瘡瘍立愈名楸
葉膏熬法以葉多方稠
又曰七月七日採蓮花七分八月八日採藕根
八分九月九日採蓮實九分陰乾搗細煉蜜

爲丸服之令人不老千葉蓮服之令人羽化
又曰七日取烏雞血和三月三日收起桃花片
　爲末塗面令人瑩白如玉
又曰取赤小豆男女各吞七粒令人終歲無病
家塾事親曰七日取蜘蛛一枚着領中令人不忘
　七日取槐角子熟搗成汁納銅鉢中晒成膏
　捏爲鼠屎大納肛門內每日三次治痔及百
　瘡大効
又曰七日取苦瓠白瓤絞汁一合以醋一升古
　錢七箇和均以火煎之令稀稠得所點入眼
　眥中治眼黑暗
又七日採麻花五月五日收麻葉搗作炷圍灸
　生瘰癧瘡上百壯次燒胡桃松脂研敷即愈
法天生意云七日採麻花陰乾爲末烏麻油浸
　每夜擦上眉毛脫落者立生
是月二十三日二十八日拔白永不再生
七月五日是三會日宜修迎秋齋
修真指要曰中元十五日可修齋謝罪

立秋日用水吞赤小豆十四粒一秋可免赤白
　痢疾
七夕乞巧使蜘蛛結萬字造明星酒同心膾
本草云七月七日採慎火花苗葉五兩鹽三兩
　同搗絞汁治熱毒并小兒瘖疹不出在皮膚
　內者以此汁手蘸摩之日再即出丹瘡亦如
　此法

七月事忌

七月日時不宜用申犯月建百事不利初八二
　十二忌裁衣交易
初七日勿想惡事
白雲忌曰七月勿食蓴上有蝸虫害人勿食韭
　損目
千金方曰勿食鹿獐動炁勿食茱萸傷神炁
孫真人曰勿食鴈傷人勿多食菱肉動炁勿食
　生蜜令人暴下霍亂勿食猪肺勿多食新薑
法天生意曰立秋後十日瓜宜少食
月令云立秋勿食煮餅及水溲餅勿多食猪肉

損人神炁

楊公忌曰初一日二十九日不宜問疾

是月初七爲道德臘十五日爲中元二日戒夫婦入房

秋七月修養法

秋七月審天地之炁以急正炁早起早卧與雞俱興緩逸其形收斂神炁使志安寧卦否否者塞也天地塞陰陽不交之時也故君子勿妄動生炁在午坐卧宜向正南

孫眞人養生曰肝心少炁肺臟獨旺宜安靜性情增鹹減辛助炁補筋以養脾胃毋冒極熱勿恣凉冷毋發大汗保全元炁

靈劍子導引法勢以兩手抱頭項宛轉回旋俯仰去脇肋胷背間風炁肺臟諸疾宜通項脉左右同正月法又法以兩手相叉頭上過去左右伸曳之十遍去関節中風炁治肺臟諸疾

陳希夷孟秋二炁導引坐功圖

立秋七月節坐功圖

運主太陰四氣

時配足少陽膽相火

坐功

每日丑寅時正坐兩手托地縮體閉息聳身上踴凡七八度叩齒吐納咽液

治病

補虛益損去腰腎積氣口苦善太息心脇痛不能反側面塵體無澤足外熱頭痛頷痛目鋭眥痛缺盆腫痛腋下腫汗出振寒

處暑七月中坐功圖

運主太陰四氣

時配足少陽膽相火

坐功

每日丑寅時正坐轉頭左右舉引就反兩手捶背各五七度叩齒吐納咽液

治病

風濕留滯肩背痛胸痛脊膂痛脇肋髀膝經絡外至脛絶骨外踝前及諸節皆痛少氣咳嗽喘渴上氣胸背脊膂積滞之疾

秋八月事宜

孝經緯曰處暑後十五日斗指庚爲白露陰炁漸重露凝而白也後十五日斗指酉爲秋分陰生于午極于亥故酉其中分也仲月之節爲秋分秋爲陰中陰陽適中故晝夜長短亦均焉律南呂南者任也呂者助也言陽炁尚有妊生陰助陽成功也辰酉酉者緧也謂時物皆緧縮也

提要曰八月爲桂月爲仲商

玄樞曰天道東北行作事出行俱宜向東北吉

不宜用酉日犯月建不吉

荆楚記曰是月初十日以朱砂點小兒額上名之天灸以厭疾也

纂要曰十九日拔白永不生初二初四十五二十五同

雲笈七籤云是月行路間勿飲陰地流泉令人發瘴脚軟

社日人家穉䄏兒女俱令早起恐社翁爲祟

春社同

田家五行曰侵晨用磁器收百草頭上露磨濃墨頭痛者點太陽穴勞瘵者點膏肓之類爲之天灸

雜纂曰是月採百合曝乾蒸食之甚益炁力

千金月令曰此月可食韭菜露葵

齊諧記曰八月初一日作五明囊盛取百草頭露以洗眼眼明是日可修逐邪齋

述異記曰八月一日以綃囊承取栢樹下露如珠子取拭兩目明爽無疾

雲笈七籤曰是月八日取枸杞煎湯沐浴令人不老不病二十二日沐浴令人無非禍

纂要曰是月初三日初七日宜沐浴令人聰明二十五日宜浴却病

圖經曰八月楮實子紅熟甲子日採來水浸去皮穰仙方單服其實末服二錢服久乃佳

又云採栢子晒乾爲末服方寸匙稍增至多益絕穀恣意取飽渴則飲水久服延年

雲笈七籤曰二十五日天倉開宜入山修道

八月事忌

千金方曰勿食葫芽傷人神膽喘悸脇肋炁急勿多食新薑勿食生蒜勿食猪肺及飴和食令人發疽勿食雉肉勿食猪肚冬成嗽疾

本草云勿食獐肉動炁勿食芹菜恐病癥發則似顛小腹脹勿食生蜜勿多食生菓勿食雞子傷神勿食蟹霜降後方可食蟹盖中膏內有腦骨當去勿食有毒

雲笈七籤曰起居勿犯賊邪之風勿多食肥腥令人霍亂

千金月令曰秋分之日勿殺生勿用刑勿處房帷勿弔喪問疾勿大醉君子當齋戒靜專以自檢

二十九日忌遠行水陸不吉

雲笈七籤曰是月初八日勿買布買鞋履附足大忌

楊公忌曰二十七日不宜問疾

秋八月修養法

仲秋之月大利平肅安寧志性收斂神炁增酸養肝毋令極飽令人壅塞是月宜祈謝求福卦觀觀者觀也風在地上萬物與目之時也生炁在未坐卧宜向西南方吉

孫真人攝養論曰是月心臟炁微肺金用事宜減苦增辛助筋補血以養心肝脾胃勿犯邪風令人生瘡以作疫痢十八日乃天人興福之時宜齋戒存想吉事

靈劍子坐功法勢以兩手拳脚脛下十餘遍閉炁用力爲之此能開胸膊膈炁去脇中炁治肺臟諸疾行完叩齒三十六通以應之

雲笈七籤曰是月十五日金精正旺宜採鍋鉄鑄爲劍

內丹秘要曰觀者四陰之卦也斗杓是月戌時指酉以月建酉也時爲陰佐陽功以成萬物故物皆縮小因時而成矣喻身中陰符過半降而入于丹田吾人當固養保元以築丹基

陳希夷仲秋二炁導引坐功圖

白露八月節坐功圖
運主太陰四氣
時配足陽明胃燥金
坐功
每日丑寅時正坐兩手按膝轉頭推引各三五度叩齒吐納咽液
治病
風氣留滯腰背經絡洒洒振寒苦伸數欠或惡人與火聞木聲則驚狂瘧汗出鼽衄口喎唇胗頸腫喉痺不能言顏黑嘔呵欠狂歌上登欲棄衣裸走

秋分八月中坐功圖
運主陽明五氣
時配足陽明胃燥金
坐功
每日丑寅時盤足而坐兩手掩耳左右反側各三五度叩齒吐納咽液
治病
風濕積滯脇肋腰股腹大水腫膝臏腫痛膺乳氣衝股伏兔䯒外廉足跗諸痛遺溺失氣奔響腹脹脾不可轉膕似結腨似裂消穀善飢胃寒喘滿

九月事宜

孝經緯曰秋分後十五日斗指辛爲寒露謂露冷寒而將欲凝結矣後十五日斗指戌爲霜降氣肅露凝結而爲霜矣故云駟見而隕霜星駟房也

律無射射者出也言陽氣上升萬物收藏無復出也然隨陽而終當隨陰而起無終已也辰爲戌戌者滅也謂時物皆衰滅也夏小正曰九月納火大火心星也故九月授衣提要曰九月爲霜月菊月暮秋末秋暮商季商耶秋霜辰授衣

是月也天道南行作事出行俱宜向南吉不宜用戌日犯月建不吉

風土記曰是月九日採茱萸插頭鬢辟惡氣而禦初寒

是月二十日宜齋戒沐浴其日雞鳴時沐浴令人辟兵二十一日取枸杞煎湯沐浴令人光澤不老二十八日宜沐浴

二十一日天倉開宜入山修道

千金月令曰宜進地黃湯其法取地黃洗淨以

竹刀切薄晒乾用時火焙爲末碾細充湯服
煎如茶法
四時纂曰取枸杞子浸酒飲令人耐老
病仙方云修長生者保命莫切于𥣞薟草五月
五日七月七日九月九日採治方具五月條
內
聖惠方曰甘菊花晒乾三升入糯米一斗蒸熟
菊花摶拌如常造酒法多用細麴麯候酒熟
飲一小杯治頭風旋運等疾
雲笈七籤曰是月採白朮蒸曝九次晒乾爲末
日服三次不饑延年益壽
食療本草曰此月後宜食野鴨多年小熱瘡不
愈食多即瘥
九日採甘菊與茯苓松栢脂丸服令人不老
纂要曰是月宜合三勒漿過此月則不佳矣用
訶梨勒毗梨勒菴摩勒三味和核搗如麻豆
大用三兩次用蜜一斗以新汲水二斗調均
傾瓮中即下三勒熟攪密封三四日後開又

攪之以乾淨布拭去汗候發定密封共三十
日方成味甚美飲之消食下氣
西京記曰九日佩茱萸餌糕飲菊花酒令人壽
長
本草曰採太乙餘糧久服不饑輕身耐寒暑
呂公記曰九日天明時以片糕搭兒女頭額更
祝曰願兒百事俱高作三聲
又曰九日造迎凉脯羊肝餅佩瘦木符
千金方曰是月內於戌地開坎深二三尺埋炭
五斤土覆戌爲火之墓地以禳火灾[illegible]
加
夏諱曰十六日宜拔白永不生
九月事忌
千金月令曰是月勿食脾季月土旺在脾也
雲笈七籤曰季秋節約生冷以防痢疾勿食新
薑食之成痼疾勿食小蒜傷神損壽魂魄不
安勿食蓼子勿以猪肝同飴食冬成嗽病經
年不瘥勿食雉肉損人神氣勿多食雞令人

寬鬼不安九日勿起動床蓐當寬修延筭齋
月忌曰勿食犬肉傷人神炁勿食霜下瓜冬發
翻胃勿食葵菜令食不消化
雲笈七籤曰是月十八日忌遠行
楊公忌曰二十七日不宜問疾

九月修養法

季秋之月草木零落衆物伏蟄炁清風暴爲朗
無犯朗風節約生冷以防癘病二十八日陽
炁未伏陰炁既衰宜進補養之藥以生炁封

剥剥落也陰道将旺陽道衰弱當固精斂神
生炁在申坐卧宜向西南
孫真人曰是月陽炁已衰陰炁大盛暴風時起
切忌賊邪之風以傷孔隙勿冒風邪無恣醉
飽宜減苦增甘補肝益腎助脾胃養元和
靈劍子坐功法勢九月十二日已後用補脾以
兩手相叉于頭上與手争力左右同法行之
治脾臟四肢去脇下積滯風炁使人能食
陳希夷季秋二炁導引坐功圖

寒露九月節坐功圖
運主陽明五氣
時配足太陽膀胱寒水
坐功
每日丑寅時正坐舉兩
臂踴身上托左右各三
五度叩齒吐納嚥液
治病
諸風寒濕邪挾脇腋經
絡動衝頭痛目似脫項
如拔脊痛腰折痔瘧狂
顛痛頭兩邊痛頭顖頂
痛目黄淚出鼽衄霍亂
諸疾

霜降九月中坐功圖
運主陽明五氣
時配足太陽膀胱寒水
坐功
每日丑寅時平坐紓兩
手攀兩足隨用足間力
縱而復收五七度叩齒
吐納嚥液
治病
風濕痺入腰脚髀不可
曲胭結痛裂痛項背
腰尻陰股膝髀痛臍反
出肌肉痿下腫便膿血
小腹脹痛欲小便不得
藏毒筋寒脚氣久痔脫
肛

秋時逸事

風起鱖肥

海録碎事秋風起而鱖魚肥秋當飽鱖

圍棋争勝

西京記曰漢宫中八月四日出北戶竹下對局勝者終年有福負者多病

絲縷續命

八月四日以絲縷就北辰星下祝求長命

菊花稱壽

唐書君臣秋登慈恩浮圖献菊花酒稱壽

思蓴鱸

張季鷹爲齊王曹椽見秋風起思吴中蓴羮菰米鱸魚鱠嘆云人生貴適志何能羈宦数百里外以要名爵乎乃歌曰秋風起兮木葉飛吴江水清鱸魚肥令駕而歸南人作鱠名即官鱠因張得名耳

登南楼

庾亮賞月登南楼據胡床與浩等談咏竟夕老子興趣不淺

懷故里

王粲覩秋月懷弟妹故里而傷神

曝犢鼻褌

七月七日法當晒衣諸阮所晒皆絺錦咸乃挑犢鼻褌曝于庭曰未能免俗聊復爾耳

曬腹中書

七月七日郝隆曝腹云晒腹中書

穿針乞巧

唐天寳中綵結百丈高楼上陳花菓酒炙祀牛女穿針乞巧

占蛛絲

七夕婦女陳瓜菓祀牛女次早以瓜上得蛛網爲得巧

盂蘭盆供

七月十五日目連以百味五菓盛盤中作呪願以度母

廣陵觀濤

枚皐七發曰八月之望觀濤于廣陵之曲江

梯雲取月

唐太和中周生有道術中秋夜與客會月色方瑩彼云我能取月置之懷袂因即取筯數百條繩而駕之我梯此取月必頃以手舉衣懷中出月寸許光色照映寒入肌骨

登高避厄

汝南桓景隨費長房遊語云九月九日汝家有灾可佩茱萸登高飲菊花酒以避此禍可消

佩萸食餌

武帝宮中九月九日佩茱萸食餌飲菊花酒以朔永年

孟嘉落帽

嘉爲桓温參軍九月九日温遊龍山有風至吹嘉帽落嘉不知顧

登戲馬臺

宋武帝在彭城九月九日登項羽戲馬臺齊高祖登商飈館爲之九日臺

摘菊盈把

淵明九日無酒宅邊菊摘盈把而坐望有白衣送酒大飲而醉

賜菊延壽

魏文帝賜鍾繇秋菊云謹奉一束以助彭祖之術

尚食棗糕

二社重陽以棗爲糕或加以栗以肉又夢華錄日重九都人以粉麪爲蒸糕相遺上插剪綵小旂糁飣菓實如石榴子栗子銀杏松子之類

滿城風雨

溪堂集云潘邠老有滿城風雨近重陽之句今去重陽四日而雨大作遂以邠老之句續爲三絶其最滿城風雨近重陽無奈黃花惱意香雪浪翻天迷赤壁令人西望憶潘郎

中元大献

道經七月望日作玄都大献花菓旛幢清膳飲食供諸聖衆欲求餓鬼滿足得還人中

登山坐湖
登龍山事見前顏測坐九日北湖詩云亭牖欽
徂蕙澄湖泛初蒲
月帳風幃
白紵詩云羅帳含月思心傷沾拆賦曰勁風戾
而推幃
霜階風隙
夏侯詩曰階縞縞以受霜謝詩云秋首風遶隙
服黃佩赤
太清草木方曰九日採黃花與茯苓服之延年
西京記曰佩赤茱萸令人壽長
高子秋時幽賞十二條
西冷橋畔醉紅樹
西冷在湖之西橋側爲唐一菴公墓中有楓桕
数株秋來霜紅霧紫點綴成林影醉夕陽鮮艷
奪目時携小艇扶尊登橋吟賞或得一二新句
出携褰紅葉成書之臨風擲水泛泛隨流不知
飄泊何所幽情耿耿撩人更於月夜相對鑑湿
紅新朝烟凝望明霞艷日豈直勝于二月花也
西風起處一葉飛向尊前意似秋色憐人令我
騰歡豪舉與薄雲霄翩翩然神爽哉何紅葉之
得我耶所思一朝枯朽摧爲爨桐使西冷秋色
色即是空重惜不住色相終爲畢竟空也誰能
爲彼破却生死大刼哉他日因果我當作傷時
命以平
寶石山下看塔燈
保俶爲省中最高塔七級燃燈周遭百盞星丸
錯落煒煌燭天極目高空恍白九霄中下燈影
澄湖水面又作一種色相霞影混溢搖曳長虹
夜靜水寒焰射蛟窟更喜風清湖白光彩儼駕
鵲橋得生羽翰便想飛步繩河彼岸忽聞鍾磬
半空梵音聲出天上使我慾念色塵一時幻破
清淨無礙
滿家衖賞桂花
桂花最盛處惟南山龍井爲多而地名滿家衖
者其林若墉若櫛一村以市花爲業各省取給

於此秋時策蹇入山看花從數里外便觸清馥入徑珠英瑣樹香滿空山快賞幽深恍入靈鷲金粟世界就龍井汲水煮茶更得僧廚山蔬野簌作供對僊友大嚼令人五內芬馥歸攜數枝作齋頭伴寢心清神逸雖夢中之我尚在花境僧聞僊桂生自月中果否若向托根廣寒必憑雲梯天路可折何為常被平地窺去疑哉

三塔基聽落鴈

秋風鴈來惟水草空闊處擇為棲止湖上三塔基址草豐沙闊鴈多群呼下集作觧陣息所我舟夜坐時聽爭棲競啄影亂湖煙宿水眠雲聲淒夜月基畔嚦嚦嘹嘹秋聲滿耳聽之黯然不覺一夜西風使山頭樹冷浮紅湖岸露寒生白矣此聽不悅人耳惟幽賞者能共之若彼聽雞聲而起舞聽鵑聲而感變者是皆世上有心人也我則無心

勝果寺月巖望月

勝果寺左山有石壁削立中穿一竇圓若鏡然中秋月滿與隙相射自竇中望之光如合璧秋時當與詩朋酒友賡和清賞更聽萬壑江聲滿空海色自得一種世外玩月意味左為故宋御教場親軍護衛之所大內要地今作荒涼僻境矣何如鏡隙陰晴常滿萬古不虧區區興廢盡入此石目中人世撇弄切為冷眼偷咲

水樂洞雨後聽泉

洞在烟霞嶺下岩石虛豁谽谺邃窈山泉別流從洞隙滴滴聲韻金石且泉味清甘更得雨後泉多音之清冷真勝樂奏矣每到以泉沁吾脾石漱吾齒因思蘇長公云但向空山石壁下受此有聲無用之清流又云不須寫入薰風絃縱有此聲無此耳我輩豈無耳哉更當不以耳聽以心聽

資巖山下看石筍

資巖在靈隱西壁山下有石狀若筍形圓削臬立高可百尺嶙峋秀潤凌空插雲更喜四顧山巒若層花吐萼皺縠疊浪穿崖曲折穿幽透深

林木合抱皆自岩竇拔起不土而生舊傳此山蘊于故腴潤若此但山石間水跡波紋不知何爲有之亦不知有自何時豈滄海桑田說也更愛前後石壁唐宋遊人題名甚多進此有楓林塢秋色變幻種種奇觀窈窕崎嶇不勝騰涉矣時嘗把酒鯨吞倚雲長嘯使山谷騷應增我濟勝之力數倍

北高峯頂觀海雲

北高峯爲湖山第一高處絕頂環眺目及數里左顧澄湖匝開粧鏡奩餅晶熒右俯江波繩引銀河玉虬屈曲前後城郭室廬邨原村落聯若片紙畫圖鱗次黑白點點耳稚哉目中之觀哉時間日晷將西海雲東起恍見霄霧濛蒙朝煙霏拂滃滃縈紆英英層疊橫截半空涸合無際四野晚山浮浮冥濛矣即此去地千尺離俗數里便覺足躡天風着眼處不知家隔何地矧吾生過客原無罣礙何爲受彼世緣束縛不作塵外遐想

策杖林園訪菊

菊爲花之隱者惟隱君子山人家能藝之故不多見見亦難于豐美秋來扶杖遍訪城市林園山村籬落更挈茗奴從事挨訪花主相與對花談勝或評花品或較栽培或賦詩相酬介酒相勸擎杯坐月燒燈醉花賓主稱歡不忍熱別花去朝來不厭頻過此與何樂時乎東籬之下菊可採也千古南山悠然見之何高風隱德舉世不見元亮

乘舟風雨聽蘆

秋來風雨悵人獨蘆中聲最淒黯余自河橋望蘆過處一碧無際歸枕故丘每懷拍拍武林惟獨山王江涇百脚村多蘆時乎風雨連朝能獨乘舟卧聽秋聲遠近瑟瑟離離蘆葦蕭森蒼蒼簌簌或鴈落啞啞或鷺飛濯濯風逢逢而雨瀝瀝耳洒洒而心于于寄興幽深放懷閒逸舟中之人謂非第一出塵阿羅漢耶避暑炎而耳寥寂者當如是降伏其心

保叔塔頂觀海日

保叔塔遊人罕登其巔能窮七級四望神爽初秋時夜宿僧房至五鼓起登絕頂東望海日將起紫霧氤氳金霞漂蕩亘天光彩狀若長橫疋練圓走車輪或肖虎豹超驤鸞鶴飛舞五色鮮艷過目改觀瞬息幻花變還萬狀頃焉暘谷吐炎千山影赤金輪浴海閃爍熒煌火鏡浮空騰朧輝映丹焰烔烔彌天流光赫赫動地斯時惟啓明在東晶丸粲爛衆星隱隱不敢爲顏矣長望移時令我目亂神駭陡然狂呼聲振天表忽聽籌報鳴鷄樹喧宿鳥大地雲開露華影白回顧城市嚚塵萬籟滚滚生動空中新凉逼人凜乎不可留也下塔閉息斂神迷目尚爲雲霞眩彩

六和塔夜玩風潮

浙江潮汛人多從八月晝觀鮮有知夜觀者余昔焚修寺中燃點塔燈夜午月色横空江波靜寂悠悠逝水吞吐蟾光自是一段奇景頃焉風色陡寒海門潮起月影銀濤光摇噴雪雲移玉岸浪捲轟雷白練風揚奔飛曲折勢若山岳聲騰使人毛骨欲竪古云十萬軍聲半夜潮信哉過眼驚心因憶當年浪遊身共水天飄泊隨潮逐浪不知幾作泛泛中人此際沉吟始覺利名悞我不淺遥見浪中數點浮漚是皆南北去來舟楫悲夫二字搬弄人間千古曾無英雄打破盡爲名利之夢沉酣風波自不容人喚醒

古杭高濂深甫氏編次

四時調攝牋　冬卷

冬三月調攝總類

禮記曰北方爲冬冬之爲言中也中者藏也管子曰陰氣畢下萬物乃成律志曰北方陰也伏也陽伏於下於時爲冬蔡邕曰冬者終也萬物於是終也日窮于次月窮於紀星迴於天數將幾終君子當審時節宣調攝以衛其生

立冬水相冬至水旺立春水休春分水廢立夏水囚夏至水死立秋水歿秋分水胎言水孕於金矣

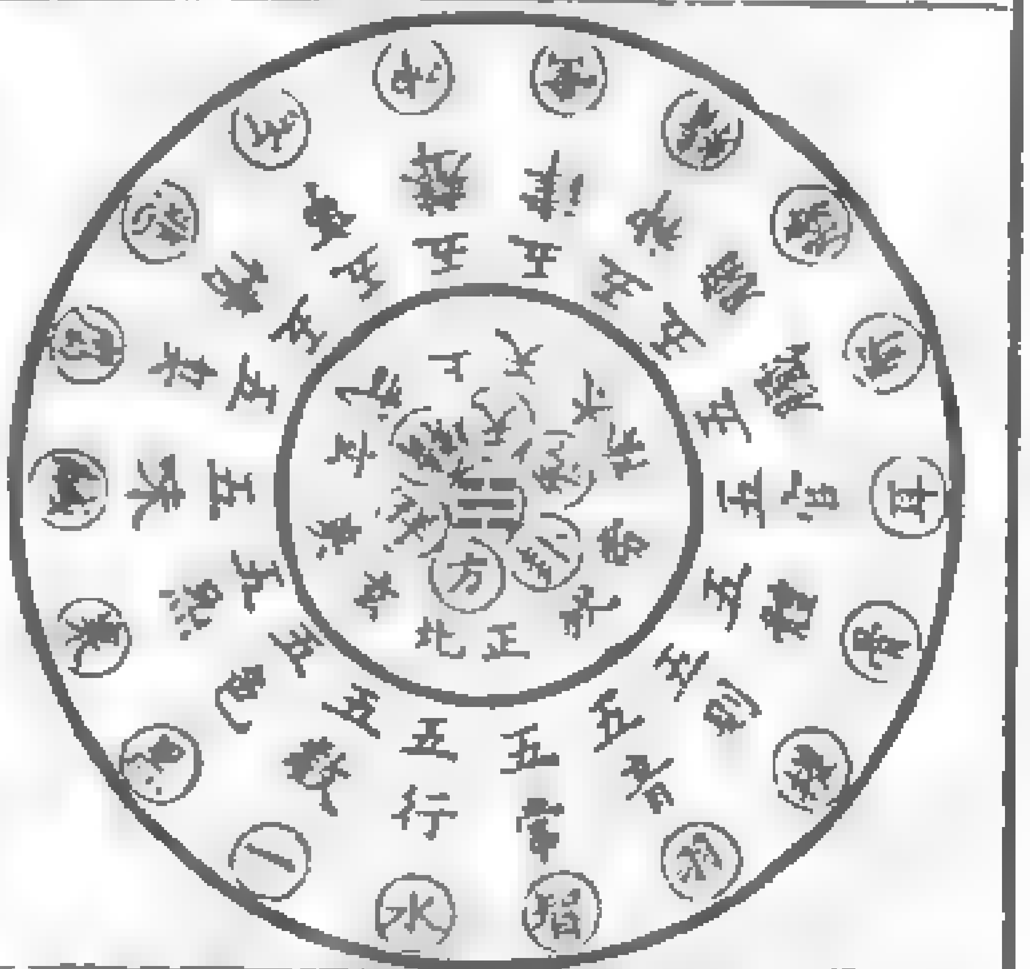
臞仙月占主疾

十月立冬日忌北風主殃六畜

十一月忌行夏令主多疥癘之疾

十二月朔日忌西風主六畜疫忌行春令主多痼疾

冬月氣數主屬之圖



冬曰玄英 氣黑而清英

玄冬三冬九冬安寧

天曰上天 言時無事在上臨下

風曰寒風勁風嚴風朔風東風陰風

景曰玄景寒景

時曰寒辰

節曰嚴節

鳥曰寒鳥寒禽

草曰寒卉衰草

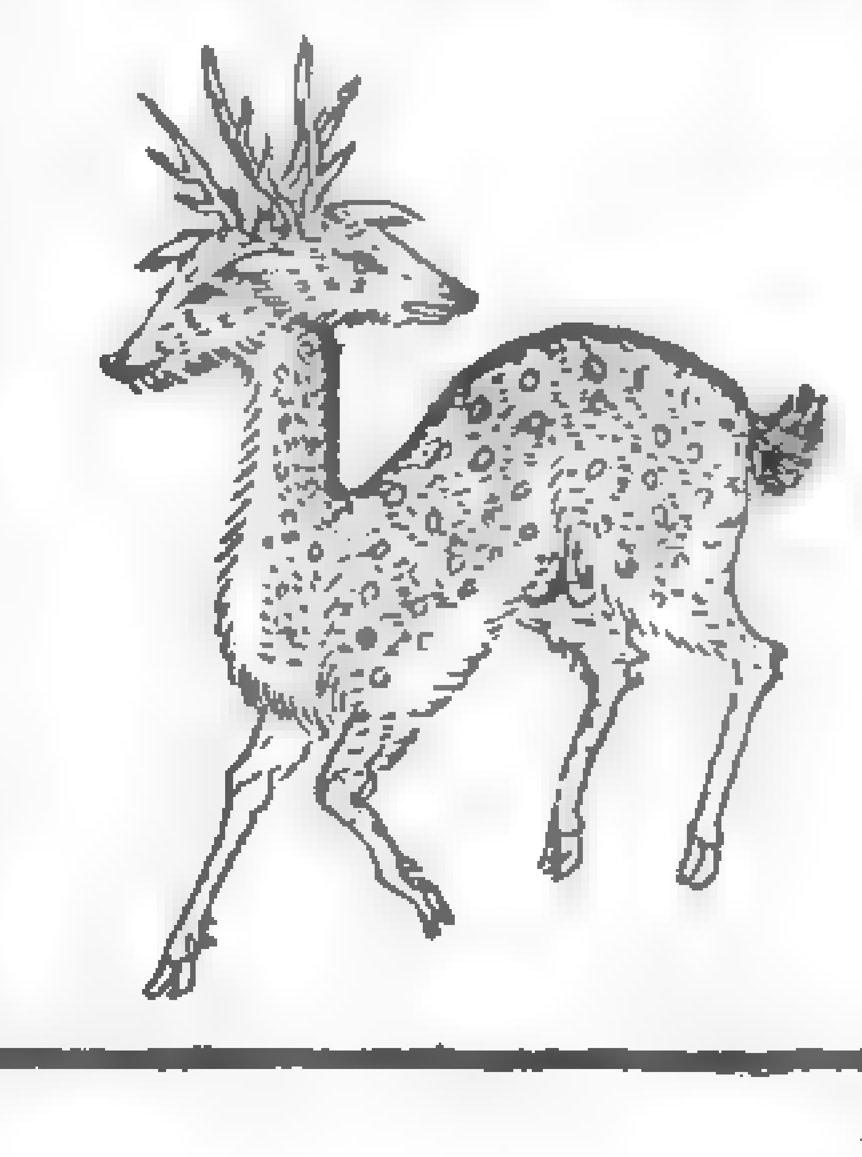
木曰寒木寒柯素木

寒條

腎神圖

神名玄冥字育嬰腎之狀玄鹿兩頭主藏志象如圓石子二色如縞映紫生對脅著腰脊左爲正腎配五臟右爲命門男以藏精女以繫胞腎脉出于湧泉

湧泉在足中心



腎臟冬旺論

內景經曰腎屬北方水爲黑帝生對臍附腰脊重一觔一兩色如縞映紫主分水氣灌注一身如樹之有根左曰腎右名命門生氣之府死氣之廬守之則存用之則竭爲肝母爲肺子耳爲之官天之生我流氣而變謂之精精氣往來爲之神神者腎藏其情智左屬壬右屬癸在辰爲子亥在氣爲吹在液爲唾在形爲骨久立傷骨爲損腎也應在齒齒痛者腎傷也經於上焦營於中焦衛於下焦腎邪自入則多唾膀胱爲津液之府榮其髮也黃庭經曰腎部之宮玄闕圓中有童子名上玄主諸臟腑九液源外應兩耳百液津其聲羽其味鹹其臭腐心邪入腎則惡腐凡丈夫六十腎氣衰髮變齒動七十形體皆困九十腎氣焦枯骨痿而不能起床者腎先死也腎病則耳聾骨痿腎合於骨其榮在髭腎之外應北岳上通辰星之精冬三月存辰星之黑氣入腎中存之人之骨疼者腎虛也人之齒多齲者腎衰也人之齒墮者腎風也人之耳痛者腎氣壅也人之多欠者腎邪也人之腰不伸者腎乏也人之色黑者腎衰也人之容色紫而有光者腎無病也人之骨節鳴者腎羸也肺邪入腎則多呻腎有疾當吹以瀉之吸以補之其氣智腎氣沉滯宜重吹則漸通也腎虛則夢入暗處見婦人僧尼龜鼈駞馬旂鎗自身兵甲或山行或溪舟故冬之三月乾坤氣閉萬物伏藏君子戒謹節嗜欲止聲色以待陰陽之定無競陰陽以全其生合乎太清

相腎臟病法

腎熱者頤赤腎有病色黑而齒稿腹大體重喘咳汗出惡風腎虛則腰中痛腎風之狀頸多汗惡風食欲下隔塞不通腹滿脹食寒則泄在形黑瘦腎燥急食辛以潤之腎病堅急食鹹以補之用苦以瀉之無犯熱食無著煖衣腎病臍下有動氣按之牢若痛苦食不消化體重骨疼腰膀膀胱冷痛脚疼或痺小便餘瀝疝瘕所纏宜

服腎氣丸

腎氣丸

乾地黃一兩　薯蕷一兩　牡丹皮六錢

澤瀉七錢　山茱萸七錢　茯苓六錢

桂心五錢　附子小便炮製四兩

右搗爲末蜜丸桐子大空心酒下三四十丸日再服

修養腎臟法

當以冬三月面北向平坐鳴金梁七飲玉泉三更北吸玄宮之黑氣入口五吞之以補吹之損

六氣治腎法

治腎藏吐納用吹法以鼻漸長引氣以口吹之腎病用大吹三十遍細吹十遍能除腎家一切冷氣腰疼膝冷沉重久立不得陽道衰弱耳內虫鳴及口內生瘡更有煩熱悉能去之數數吹去相繼勿絕疾瘥則止過多則損

腎臟導引法冬三月行之

可正坐以兩手聳托右引脇三五度又將手返著膝挽肘左右同捩身三五度以足前後踏左右各數十度能去腰腎風邪積聚

黃帝製護命茯苓丸

黃帝曰冬三月宜服何藥岐伯曰當服茯苓丸主男子五勞七傷兩目迎風淚出頭風項強廻轉不得心腹脹滿上連胷脇下引腰背表裡徹痛喘息不得飲食咳逆面黃痿瘦小便淋瀝陰痿不起臨爐不舉足腫腹痛五心煩熱身背浮腫盗汗不絕四肢拘攣或緩或急夢寐驚悸呼吸氣短口乾舌燥狀如消渴急于喜怒嗚咽悲愁此方治之

茯苓　山藥　肉桂　山茱萸

巴戟　白朮　牛膝　兎絲子各一兩

乾薑　細辛　防風　栢子仁

澤瀉　牡丹皮各五錢　附子童便煮三次用一兩一箇的妙

右爲細末蜜丸桐子大空心鹽湯服七丸日再服

冬季攝生消息論

冬三月天地閉藏水氷地坼無擾乎陽早卧晚起以待日光去寒就溫毋泄皮膚逆之腎傷春爲痿厥奉生者少斯時伏陽在內有疾宜吐心膈多熱所忌發汗恐泄陽氣故也宜服酒浸補藥或山藥酒一二杯以迎陽氣寢卧之時稍宜虛歇宜寒極方加綿衣以漸加厚不得一頃便多惟無寒即已不得頻用大火烘炙尤甚損人手足應心不可以火炙手引火入心使人煩燥不可就火烘炙食物冷藥不治熱極熱藥不治冷極水就濕火就燥耳飲食之味宜減鹹增苦以養心氣冬月腎水味鹹恐水尅火心受病耳故宜養心宜居處密室溫煖衣衾調其飲食適其寒溫不可冐觸寒風老人尤甚恐寒邪感冐多爲嗽逆麻痺昏眩等疾冬月陽氣在內陰氣在外老人多有上熱下冷之患不宜沐浴陽氣內蘊之時若加湯火所逼必出大汗高年骨肉疎薄易於感動多生外疾不可早出以犯霜威早起服醇酒一杯以禦寒晚服消痰涼膈之藥以平和心氣不令熱氣上湧切忌房事不可多食炙煿肉麪餛飩之類

雲笈七籤云冬月夜卧叩齒三十六通呼腎神名以安腎臟晨起亦然書云冬時忽大熱作不可忍受致生時患故曰冬傷於汗春必溫病神名玄真

又云大雪中跣足做事不可便以熱湯浸洗觸寒而回寒者未解不可便喫熱湯熱食須少

頃方可

金匱要畧曰冬夜伸足卧則一身俱煖

七籤曰冬夜卧被蓋太煖睡覺即張目吐氣以出其積毒則永無疾

又曰冬卧頭向北有所利益宜溫足凍腦

冬夜漏長不可多食硬物并濕軟菓餅食訖須行百步摩腹法摇動令消方睡不爾後成脚氣

本草云惟十二月可食芋頭他月食之發病

千金方曰冬之三月宜服藥酒一二杯立春則止終身常爾百病不生

纂要曰鍾乳酒方服之補骨髓益氣力逐寒濕其方用地黃八兩巨勝子一升熬擣爛牛膝四兩五加皮四兩地骨皮四兩桂心二兩防風二兩仙靈脾三兩鍾乳粉五兩甘草湯浸三日更以牛乳一碗將乳石入瓷瓶浸過於飯上蒸之乳盡傾出煖水淘淨碎研右諸藥爲中末入絹囊盛浸好醇酒三斗罈内五日後可取服之十月初一日服起至立春日止

冬令氣寒宜食黍以熱性治其寒禁炙飲食并火焙衣服

冬之三月六氣十八候皆正養藏之令人當閉精塞神以厚斂藏

瑣碎錄曰冬月勿以梨攪熱酒飲令人頭旋不可枝梧

金匱要略曰冬之三月勿食猪羊等腎

七籤曰冬夜不宜以冷物鐵石爲枕或焙烘枕之令人目暗

本草曰冬月不可多食葱令人發疾

冬之三月合用藥方

陳橘丸　治大腸風燥氣秘等疾

陳橘皮一兩去白　檳榔五錢　木香五錢　羌活五錢　青皮五錢　枳殼麩炒五錢　不蛀皂角兩挺去皮酥炙黃　郁李仁去皮尖炒黃一兩　牽牛炒二兩

右爲末研細蜜丸如桐子大每服二十丸食前薑湯下未利加至三十丸以大便通利爲度

搜風順氣牽牛丸　治熱濇滯不快大腸秘結熱毒生瘡

牽牛二兩餅熬　木通一兩　青橘一兩去穰　桑皮一兩　赤芍炒一兩　木香五錢

右爲末蜜丸桐子大酒下十五丸至二十丸止婦人血氣醋湯下

解老人熱秘方

大附子一箇八九錢重者燒過存性研為末每服一錢熱酒下

大上肘後玉經八方

☰ 乾卦西北 天地父母七精散

竹實三兩九蒸九曝主水氣日精 地膚子四兩太陰之精主肝明目

黃精四兩戊己之精主脾臟 蔓菁子三兩九蒸九曬主邪鬼明目

松脂二兩鍊令熟主風狂脾濕 桃膠四兩五木之精主鬼忤

苣勝五兩五穀之精九曝

右為末煉蜜為丸每服二三十丸妙不可述

☵ 坎卦正北 南嶽真人赤松子枸杞煎丸

枸杞子根三十觔取皮九蒸九曝搗為粉取根骨清水煎之添湯煮去楂熬成膏和粉為丸桐子大每服三五十丸壽增無算

十月事宜

孝經緯曰霜降後十五日斗指乾為立冬冬者終也萬物皆收藏也後十五日斗指亥為小雪天地積陰溫則為雨寒則為雪時言小者寒未深而雪未大也律應鍾鍾者動也言物應陽而動下藏也辰亥亥者劾也言時陰氣劾殺萬物也西京雜記曰十月為正陰曰陰月要纂曰上

冬

是月天道南行作事出行宜正南方吉不宜用亥日犯月建不吉

十六日天倉開宜入山修道

又曰初十日十三日宜拔白

五行書曰是月亥日食餅令人無病

是月宜進棗湯其方取大棗去皮核於文武火上翻復炒香然後泡作湯服

攝生圖曰初一日宜修成福齋初五日修三會齋勿行譴責

四時纂要逐瘟方地黃八兩巨勝子一升二物熬爛牛膝五加皮地骨皮各四兩官桂防風各二兩仙靈皮三兩用牛乳五兩同甘草湯浸三日以半升同乳拌仙靈皮磁瓶盛入炊食上蒸之待其牛乳盡出方以暖水淨淘碎如麻荳同前藥細剉入布袋盛之浸於二斗

酒中五日後取看味重取去藥楂十月朔飲
至冬至日止忌葱蒜臭物
决明子主青盲目淫膚赤白膜痛淚又療唇口
青色十月十日採陰乾百日可服
又云是月取枸杞子清水洗淨瀝乾研爛以細
布袋盛榨出汁水去渣慢火熬膏勿令粘底
候少稠即以瓦器盛之蠟紙密封勿令透氣
每朝酒調一二匙服之夜卧再服百日輕身
壯氣耳目聰明鬚髮烏黑
冬三月戊寅己卯癸酉辛巳丁亥及壬丙戊癸
宜煉丹藥
是月宜服棗湯鍾乳酒枸杞膏地黃煎等物以
養和中氣方俱在前
雲笈七籤曰十月十四日取枸杞煎湯沐浴令
人光澤不病初一日十八日並宜沐浴吉
冬至日陽氣歸內腹宜溫暖物入胃易化
脩真指要曰十五日下元吉辰可脩謝過齋
經驗方是月上亥日採枸杞子二升採時面東

再搗生地黃汁三升以好酒五升同攪均三
味共入磁瓶内封密三重浸二十一日安置
立春前三日每早空心飲一盃至立春後鬚
髮皆黑補益精氣輕身無比忌食蕪菁
太清草本方云槐子乃虛星之精是月上巳日
採而吞之每服二十一粒去百病長生通神
是月宜食芋無礙
十月事忌
是月初一十四日忌裁衣交易
白雲忌十月忌食豬肉發宿氣且亥為豬肖宜
忌之人能終身忌之其有益於人自多本草
考之可見
千金方十月勿食椒傷血脉勿食韭令人多涕
唾勿食霜打熟菜令人面上無光勿食獐肉
動氣勿食豬腎十月腎旺也不令死氣入腎
又曰是月夫婦戒同寢忌純陰用事
是月勿帶煖帽使腦受凍則無眩暈之疾
法天生意云十月初四勿責罰人故刑官是日

罷刑大忌

是月二十五日不宜問疾

是月初一日爲民歲臘十五日爲下元二日戒夫婦入房

二十日忌遠行

十月脩養法

孟冬之月天地閉藏水凍地坼早卧晚起必候天曉使至温暢無泄大汗勿犯氷凍雪積温養神氣無令邪氣外入卦坤坤者順也以陰

從爲正故君子當安於正以順時也生氣在酉坐卧宜向西方

孫真人脩養法曰十月心肺氣弱腎氣強盛宜减辛苦以養腎氣毋傷筋骨勿泄皮膚勿妄針灸以其血澁津液不行十五日宜静養獲吉

内丹秘要曰六陰之月萬物至此歸根復命喻我身中陰符窮極寂然不動反本復静此時塞兊垂簾以神光下照於坎宮當夜氣未央凝神聚氣端坐片時少焉神氣歸根自然無中生有積成一點金精蓋一陽不生於復而生於坤陰中生陽實爲産藥根本

靈劒子導引法势以兩手相叉一脚踏之去腰脚拘束腎氣冷痺膝中痛諸疾

又法正坐伸手指緩拘脚指五七度治脚氣諸風注氣腎臓諸毒氣遠行脚痛不安並可治之常行最妙

人之一身元炁亦有升降子時生于腎中此即

天地一陽初動感於遂通乃復卦也自此後漸漸升至泥丸午時自泥丸下降于心戌亥歸于腹中此即天地六陰窮極百蟲閉關草木歸根寂然不動乃坤卦也静極復動循環無端其至妙又在坤復之交一動一静之間即亥末子初之時陰符經曰自然之道静故天地萬物生養生者當順其時而行坤復二卦之功正在十月之間

陳希夷孟冬二炁坐功圖势

立冬十月節坐功圖

運主陽明五氣

時配足厥陰肝風木

坐功

每日丑寅時正坐一手按膝一手挽肘左右顧兩手左右托三五度吐納叩齒咽液

治病

胸脇積滯虛勞邪毒腰痛不可俛仰嗌乾面塵脫色胸滿嘔逆飧泄頭痛耳無聞頰腫肝逆面青目赤腫痛兩脇下痛引小腹四肢滿悶眩冒目瞳痛

小雪十月中坐功圖

運主太陽終氣

時配足厥陰肝風木

坐功

每日丑寅時正坐一手按膝一手挽肘左右爭力各三五度吐納叩齒咽液

治病

脫肘風濕熱毒婦人小腹腫丈夫㿗疝狐疝遺溺閉癃血睪腫睪疝足逆寒胻善瘈節時腫轉筋陰縮兩筋攣洞泄血在脇下喘善恐胸中喘五淋

十一月事宜

孝經緯曰小雪後十五日斗指壬為大雪言積陰為雪至此栗烈而大矣後十五日斗指子為冬至陰極而陽始至日南至漸長至也白虎通曰始律黃鍾何黃中色也鍾動也言陽氣動於黃泉之下欲養萬物也樂志曰辰子子者孳也言陽氣至此更滋生也呂氏曰仲冬為暢月

月纂天道東南行作事出行宜向東南吉

冬至日陽氣歸內腹中熱物入胃易消化

纂要曰共工氏子不才以冬至日死為疫鬼畏赤小豆是日以赤小豆煮粥厭之

月令曰君子齋戒慎處必掩身心身欲寧去聲色禁嗜慾安形性事欲靜以待陰陽之所定凡此以微陽方生陰未退聽陰陽相爭而未定故君子當齋戒以待之凡事與夏至同此又當謹之至者彼只止言節此只卻言禁蓋仲夏之陰猶微而此時之陰猶盛陰微則盛陰未至于甚傷陰盛則微陽當在于善保故

坤復之月宜靜攝爲最

七籤曰是月初十日取枸杞葉煎湯洗浴至老光澤十五十六日俱宜沐浴

千金月令曰是月可服補藥不可餌大熱之藥宜早食宜進宿熟之肉

又曰至日於北壁下厚鋪草而卧以受元氣

纂要曰是月初十日宜拔白髮

五經通義曰至後陽氣始萌陰陽交精萬物氣微在下不可動泄

保生心鑑曰子月火氣潛伏閉藏以養其本然之真而爲來春發生升動之本此時若戕賊之至春升之際下無根本陽氣輕浮必有温熱之病

簡易方曰冬至日鑚燧取火可免瘟疫

仙經曰十一日天倉開宜入山脩道脩啟福齋

歲時雜記至日以赤小豆煑粥合門食之可免疫氣

冬至煎餳綵珠戴一陽巾

十一月事忌

纂要曰是月勿食龜鼈肉令人水病勿食陳脯勿食鴛鴦令人惡心勿食生菜發宿疾勿食生韭多涕唾勿食黄鼠損神氣勿食蝦蚌帶甲之物勿食獐肉動氣勿食火焙肉食

翰墨全書曰是月二十五日爲掠剩大夫忌勿犯交姤凶至後十日夫婦當戒容止

纂要曰是月十二日二十二日忌裁衣交易

千金翼曰冬至後庚辛日不可交合大凶

又曰勿枕冷石鐵物令人目暗

又曰初四日勿責罰下人大忌

又曰十一日不可沐浴勿以火灸背

又曰勿食螺螄螃蟹損人志氣長尸虫

雲笈七籤曰二十日不宜遠行二十三日不可問疾不用子日犯月建作事不吉

禮儀志曰至日鑚燧取火可止瘟病是日勿多言當閉關靜坐以迎一陽之生不可用作

雲笈七籤曰仲冬腎氣旺心肺衰宜助肺安神

調理脾胃無乖其時勿暴溫煖勿犯東南賊邪之風令人多汗腰脊強痛四肢不通

十一月脩養法

仲冬之月寒氣方盛勿傷冰凍勿以炎火炙腹背毋發蟄藏順天之道卦復復者反也陰動於下以順上行之義也君子當靜養以順陽生是月生氣在戌坐臥宜向西北

孫真人脩養法是月腎臟正旺心肺衰微宜增苦味絕鹹補理肺胃閉關靜攝以迎初陽使其長養以全吾生

靈劍子導引法勢以一手托膝反折一手抱頭前後左右為之凡三五度去骨節間風宜通血脉膀胱腎臟之疾

是月也一陽來復陽氣始生喻身中陽氣初動火力方微要不縱不拘溫溫柔柔播施於鼎中當撥動頂門微微挈之須臾火力熾盛逼出真昏炁在其手東北之鄉火候造端之地

陳希夷仲冬二炁坐功圖勢

大雪十一月節坐功圖

運主太陽終氣

時配足少陰腎君火

坐功

每日子丑時起身仰膝兩手左右托兩足左右踏各五七次叩齒吐納嚥液

治病

腳膝風濕毒氣口熱舌乾咽腫上氣嗌乾及腫煩心心痛黃疸腸澼陰下濕飢不欲食面如漆欬唾有血渴喘目無見心懸如飢多恐常若人捕等症

冬至十一月中坐功圖

運主太陽終氣

時配足少陰腎君火

坐功

每日子丑時平坐伸兩足拳兩手按兩膝左右極力三五度吐納叩齒嚥液

治病

手足經絡寒濕脊股內後廉痛足痿厥嗜臥足下熱臍痛左脅下背肩髀間痛胸中滿大小腹痛大便難腹大頸腫欬嗽腰冷如冰及腫臍下氣逆小腹急痛泄下腫足胻寒而逆凍瘡下痢善恐四肢不收

十二月事宜

孝經緯曰冬至後十五日斗指癸爲小寒陽極陰生乃爲寒今月初寒尚少也後十五日斗指丑爲大寒至此栗烈極矣律大呂呂者拒也言陽氣欲出陰拒之也樂志曰辰丑丑者紐也言終始之際以紐結爲名也纂要曰十二月曰暮冬曰杪冬除月暮節暮歲窮稔窮紀

月忌曰天道西行作事出行俱宜向西不宜用丑日犯月建作事不吉

黑子秘錄曰是月癸丑日造門盜賊不能進

瑣碎錄曰臘月子日晒薦席能去蚤虱

又曰是月取豬脂四兩懸於厠中入夏一家無蠅

二十四日床底點燈謂之照虛耗也

二十四日取鼠一頭燒在於子地上埋之永無鼠耗

本草圖經云取活鼠用油煎爲膏敷湯火瘡滅瘢痕極良

玄樞曰除日以合家頭髮燒灰同脚底泥包投井中呪曰勑令我家眷屬竟年不害傷寒辟却五瘟疫鬼

七籤曰除夜枸杞湯洗浴令人不病初一初二初八十三日十五二十日沐浴去灾悔吉

除日掘宅四角各埋一大石爲鎮宅主灾異不起

是日取圓石一塊雜以桃核七枚埋宅隅絶疫鬼

除夜取椒二十一粒勿與人言投於井中以絶瘟疫

其夜家奉神佛前并主人卧室燃燈達旦主家宅光明撥火圍爐合家共坐以助陽氣

除夜宜燒辟瘟丹并家中所餘雜藥焚之可辟瘟疫可焚蒼术 方見五月

農桑撮要曰臘八日收鱖魚燒存性研細用酒調服治小兒斑疹不出即發更安懸厠上不生蛆

法天生意云初七初十十八二十日拔白髮
又云除夜有行瘟使者降於人間以黄紙朱書
天行已過四字貼於門額吉
便民要纂曰大寒早出含酥油於口中則耐寒
食物本草云雪水甘寒收藏能解天行時疫一
切熱毒
是月收雄狐膽若有人暴亡未移時者急以溫
水研灌此少入喉中即活移時即無及矣當
預備之

是月取青魚膽陰乾如患喉閉及骨鯁者以此
膽少入口中咽津即解
家塾事親曰是月取猪板油脂背陰掛能治諸
般瘡疥敷湯火良　又法取猪脂一斤入瓷
瓮中加鷄子白十枚水銀二錢封瓮埋亥地
上一百日取治癰疽極良
又曰是月取皂角燒為末留起遇時疫早起以
井花水調一錢服之効
歲時雜記曰臘月宜合茵陳丸料時疫瘟瘴山
嵐瘴氣等症嶺表行客可常隨帶
茵陳四兩　大黄五兩　豉心五合炒令香
恒山三兩　桃核仁三兩炒　芒硝三兩
杏仁三兩去皮尖　鼈甲二兩酒醋塗炙　巴豆一兩去皮膜去油炒另研
共為末蜜丸桐子大初得時三日内旦服五
丸或利或吐汗若否再加一丸久不覺即以
熱湯飲促之老小以意酌服黄病痰癖時氣
傷寒痎瘧發癎服之無不瘥者瘴氣如神赤
白痢亦効春初一服一年不病收瓶以蠟封

口置燥處忌食莧菜蘆笋
屠蘇方
大黄十六銖　白朮十五銖　桔梗十五銖
蜀椒十五銖去目　桂心十八銖去皮　烏頭六銖去皮臍
茇葜十二銖一方加防風一兩
右七味㕮咀紅絹囊盛之除日沉井中至泥
底正月朔旦取藥囊置酒中煎數沸取起東
向飲之從小至大一家無疫以藥楂投井中
每歲飲之可長年無病

田家五行云十二月二十五日夜煮赤豆粥合家食之出外者留與名曰口數粥能祛瘟鬼

貧嫗雜録是月二十四日取井花水平旦汲者浸乳香數塊至元旦五鼓煖令温從小飲乳香一豆大嚥水三口則一年不染時疫

多能鄙事曰是月取烏鴉一二隻入瓶泥封燒為末治一切勞瘦骨蒸咳嗽米飲調下二錢良

内景經曰臘八日脩百 二十八日脩迎新齋是月初六日天倉開宜入山脩道

食物本草云臘雪貯藏解天行時疫及一切熱毒

法天生意云川烏炒黃絹袋盛裝酒浸服少許可療頭風

十二月事忌

千金方是月勿食猪豚旺在四季故耳

是月勿歌舞犯者凶勿食生韭勿食霜爛果菜勿食蚌蠏鼈蝦鱗虫之物勿食獐肉勿食牛猪㹠肉勿食生椒勿食葵菜大抵與十一月忌同勿犯大雪勿傷筋骨勿妄針刺

月忌二十一日不可問疾初七日不宜水陸遠行凶初九日二十五日忌裁衣交易

瑣碎録曰除夜勿嗔罵奴僕并碎器皿仍不可大醉八日名王侯臘忌夫婦入房

十二月脩養法

季冬之月天地閉寒陽潛陰施萬物伏藏去寒就温勿泄皮膚大汗以助胃氣勿甚温煖勿犯大雪宜小宜勿大全補衆陽俱息勿犯風邪勿傷筋骨卦臨臨者大也以剛居中為大亨而利於貞也生氣在亥坐卧宜向西北

孫真人曰是月土旺水氣不行宜減甘增苦補心助肺調理腎藏勿冒霜雪勿洩津液及汗初三日宜齋戒靜居焚香養道吉

靈劒子導引法勢以兩手聳上極力三五遍去脾藏諸疾不安依春法用之

陳希夷季冬二氣坐功圖勢

小寒十二月節坐功圖

運主太陽終氣

時配足太陰脾濕土

坐功

每日子丑時正坐一手按足一手上托挽首互換極力三五度吐納叩齒漱咽

治病

榮衛氣蘊食即嘔胃脘痛腹脹噦瘧飲食中滿食減善噫身體皆重食不下煩心心下急痛溏瘕泄水閉黃疸五泄注下五色大小便不通面黃口乾怠惰嗜臥搶心心下痞苦善飢善味不嗜食

大寒十二月中坐功圖

運主厥陰初氣

時配足太陰脾濕土

坐功

每日子丑時兩手向後踞床跪坐一足直伸一足用力左右各三五度叩齒漱咽吐納

治病

經絡蘊積諸氣舌根強痛體不能動搖或不能臥強立股膝內腫尻陰臑䯒足背痛腹脹腸鳴飧泄不化足不收行九竅不通足䯒腫若水脹

冬時逸事

臘八日粥

臘月八日東京作浴佛會以諸果品煮粥爲之臘八粥吃以增福

竈中點燈

都人以酒糟抹於竈門之上謂之醉司命點燈竈心謂之照虛耗

餽歲別歲

蘇公詩云爲歡恐無具假物不論貨富人事華靡珠繡光翻坐貧者愧不能微贄出春磨言彼此相送產物以爲餽歲又子瞻詩云人行猶可復歲行那可追已逐東流水赴海歸無時東鄰酒初熟西舍彘亦肥且爲一日歡毋爲窮年悲以酒相歡謂之別歲

守歲分歲

子瞻詩畧云兒童強不睡相守夜歡譁晨雞且莫唱更鼓畏添撾坐久燈盡落起看北斗斜明年豈無年心事恐蹉跎故大小飲酒相歡除夕

坐以待旦謂之守歲范至能詩畧云奉祠席撤夜未艾飲福之餘卽分歲地爐火煖蒼朮香飣盤果餌如蜂房小兒但喜新年至頭角長成添意氣老翁把盃心茫然增年翻是減吾年荆欽勸酒仍祝願但願尊前且強健合室大小除夕叙飲歡燕謂之分歲

藏鈎之戲

風土記臘日叟嫗各隨其儕分爲二曹以較勝負始於鈎弋夫人事也

火山香焔

隋主除夕設火山數十焚沉香數車香闘數十里

研爐煖合

天寶間有一研爐曲盡其巧寒冬置研爐上不冰凍玄天罡女授張無頗煖金合寒時出此一室暄熱

辟寒香

外國進香大寒焚之必裁衣拒熱

却寒簾

咸通年賜公主却寒之簾

捏鳳炭

楊國忠用炭屑捏成雙鳳冬日燃於爐中以白檀舖底香靄一室

炷煖香

雲溪僧舍冬月客至焚煖香一炷滿室如春故詹克愛詩云煖香炷罷春生室始信壺中別有天

煑建茗

逸人王休與僧道交冬月取氷之精瑩者煑建茗以供

妓圍肉陣

申王冬月以妓客圍坐側以禦寒楊家選妾肥大者行列於後謂之遮風肉陣

煖寒會

王元寶大雪時令童僕掃雪開具酒宴迎賓爲之煖寒會

三餘足學
冬爲歲餘故冬月可就問學漢書東方朔云三冬文史足
尋梅烹雪
孟浩然尋梅陶穀烹雪風致自佳
書物候風
左傳云凡分至啓閉必書雲物爲備故也灸經日至日風從南來名爲虛賊傷人
諧律度晷
冬至始致八能之士以調律曆至日度晷景候鍾律權土炭効陰陽也
愛日履霜
左傳曰冬日可愛又曰履霜堅氷君子知戒
鑿氷爨燧
詩云一之日鑿氷冲冲淮南子曰孟冬之月招搖指亥爨松燧火
高子幽賞冬時十二條
湖凍初晴遠泛
西湖之水非嚴寒不氷氷亦不堅氷合初晴朝陽閃爍湖面氷澌琤珠點點浮泛時操小舟敲氷浪遊觀氷開水路儼若舟引長虹晶熒片片堆疊家僮善擊氷者舉手錚然聲溜百步恍若星流或衝激破碎狀飛玉屑大快寒眼幽然此興恐人所未同扣舷長歌把酒豪舉覺我陽春滿抱白雪知音忘却氷湖雪岸之爲寒也舊聞戒涉春氷冒中不抱懼心又何必以涉氷爲戒
雪霽策蹇尋梅
晝中春郊走馬秋溪把釣策蹇尋梅莫不以朱爲衣色豈果無爲哉似欲粧點景象與時相宜有超然出俗之趣且衣朱而遊者亦非常客故三冬披紅毡衫裹以毡笠跨一黑驢禿髮童子挈尊相隨踏雪溪山尋梅林壑忽得梅花數株便欲傍梅席地浮觴劇飲沉醉酣然梅香撲袂不知身爲花中之我亦忘蒼爲目中景也然尋梅之蹇扣角之犢去長安車馬何凉凉卑哉且爲衆唤究境幸免覆轍

三茅山頂望江天雪霽

三茅乃郡城内山高處襟帶江湖爲勝覽最歡喜地時乎積雪初晴疎林開爽江空漠漠寒烟山迴重重雪色江帆片片風度銀枝村樹幾家影寒玉尾山徑人跡板橋客路車翻縞帶樵歌東壑漁釣冰簑目極去鳥歸雲感我遠懷無際時得僧茶烹雪村酒浮香坐傍幾樹梅花助人清賞更劇

西溪道中玩雪

往年因雪霽偶入西溪何意得見世外佳景日雖霽影雪積未疎竹眠低地山白排雲風迴雪舞撲馬嘶寒玉墮冰柯沾衣生濕遥想梅開萬樹日亂飛花自我人跡遠來踏破瑶街十里生平快賞此景無多因念雪山若行妙果以忍得成吾人片刻冲風便想擁爐醉酒噫恣慾甚矣雖未能以幽冷攝心亦當以清寒煉骨

山頭玩賞茗花

兩山種茶頗蕃仲冬花發若月籠萬樹每每入山尋茶勝處對花默共色咲忽生一種幽香深可人意且花白若剪雲綃心黃儼抱檀屑歸折數枝挿觚爲供枝稍苞蕚顆顆俱開足可一月清玩更喜香沁枯腸色憐青眼素艷寒芳自與春風姿態迥隔幽閑佳客孰過於君

登眺天目絕頂

武林萬山皆自天目分發故地鈐有天目生來兩乳長偈冬日木落作天目看山之遊時得天氣清朗烟雲淨盡扶策躡巔四望無際兩山東引高下起伏屈曲奔騰隱隱到江始盡真若龍翔鳳舞目極匹練横隔知爲錢塘江也外此茫茫是爲東海幾簇松筠山僧指云徃宋王侯陵塚噫山川形勝千古一日曾無改移柰何故宫黍離陵墓丘壑今幾變遷哉重可慨也

山居聽人說書

老人畏寒不涉世故時向山居曝背茅簷看梅初放隣友善談多槩共食令說宋江最妙回數歡然撫掌不覺日暮吾觀道左豐碑人間銘頌

是亦水滸傳耳豈果真實不虛故說更惜未必
得同此傳世傳人口

掃雪烹茶玩画

茶以雪烹味更清冽所爲半天河水是也不受
塵垢幽人啜此足以破寒時乎南窓日煖喜無
威觸發惱人靜展古人畫軸如風雪歸人江天雪
棹溪山雪竹關山雪運等圖即假對真以觀古
人模擬筆趣要知實景畫圖俱屬造化機局即
我把圖是人玩景對景觀我謂非我在景中千
古塵緣孰爲真假當就圖畫中了悟

雪夜煨芋談禪

雪夜偶宿禪林從僧擁爐旋摘山芋煨剝入口
味較市中美甚欣然一飽因問僧曰有爲是禪
無爲是禪有無所有無非所無是禪乎僧曰子
手執芋是禪更從何問余曰何芋是禪僧曰芋
在子手有耶無耶謂有何有謂無何無有無相
滅是爲真空非空非非空空無所空是名曰禪
執空認禪又着實相終不悟禪此非精進力到
得慧根緣未能頓覺予曷觀芋乎芋不得火口
不可食火功不到此芋猶生須火到芋熟方可
就齒舌消滅是從有處歸無芋非火熟子能生
嚼芋乎芋相終在不滅手芋嚼盡謂無非無無
從有來謂有非有有從無滅子手執芋今着何
處余時稽首慈尊禪從言下喚醒

山窓聽雪敲竹

飛雪有聲惟在竹間最雅山窓寒夜時聽雪洒
竹林淅瀝蕭蕭連翩瑟瑟聲韻悠然逸我清聽
忽爾迴風交急折竹一聲使我寒毡增冷暗想
金屋人歡玉笙聲醉恐此非爾所歡

除夕登吳山看松盆

除夕惟杭城居民家戶架柴燔燎火光燭天撾
鼓鳴金放炮起火謂之松盆無論他處無之即
杭之鄉村亦無此舉斯時抱幽趣者登吳山高
曠就南北望之紅光萬道炎焰火雲街巷分岐
光爲界隔聒耳聲喧震騰遠近觸目星丸錯落
上下此景是大奇觀幽立高空俯眺嚻雜覺我

身在上界

雪後鎮海樓觀晚炊

滿城雪積萬瓦鋪銀鱗次高低畫若堆玉時登高樓凝望目際無痕大地為之片白日暮晚炊千門青烟四起縷縷若從玉版紙中界以烏絲闌畫幽勝妙觀快我吟眼恐此景亦未有人知得

雅尚齋遵生八牋卷之六終

雅尚齋遵生八牋卷之七

古杭高濂深甫氏編次

起居安樂牋 上卷

高子曰吾生起居禍患安樂機之也人能安所遇而遵所生不以得失役吾心不以榮辱勞吾形浮沉自如樂天知命休休焉無日而不自得也是非安樂之機哉若彼偃仰時尚奔走要途逸夢想於燕韓馳神魂於吳楚逐使當食忘味當卧忘寢不知養生有方日用有忌毒形蠱心枕戈蹈刃禍患之機乘之矣可不知所戒哉余故曰知恬逸自足者為得安樂本審居室安處者為得安樂窩保晨昏怡養者為得安樂法閑溪山逸遊者為得安樂歡識三才避忌者為得安樂戒嚴賓朋交接者為得安樂助加之內養得術丹藥効靈耄耋期頤坐躋上壽又何難哉錄古成說間附己意為編成日起居安樂

恬逸自足條

序古名論

羅崔林曰唐子西詩云山靜似太古日長如小年余家深山之中每春夏之交蒼蘚盈堦落花滿徑門無剝啄松影參差禽聲上下午睡初足旋汲山泉拾松枝煑苦茗啜之隨意讀周易國風左氏傳離騷太史公書及陶杜詩韓蘇文數篇從容步山徑撫松竹與麛犢共偃息於長林豐草間坐弄流泉漱齒濯足既歸竹窓下則山妻稚子作筍蕨供麥飯欣然一飽弄筆窓間隨大小作數十字展所藏法帖筆蹟畫卷縱觀之興到則吟小詩或草玉露一兩段再烹苦茗一杯出步溪邊邂逅園翁溪友問桑麻說秔稻量晴校雨探節數時相與劇談一餉歸而倚杖柴門之下則夕陽在山紫綠萬狀變幻頃刻恍可人目牛背笛聲兩兩來歸而月印前溪矣味子西此句可謂妙絶然此句妙矣識其妙者蓋少彼牽黃

臂蒼馳獵於聲利之場者但見滾滾馬頭塵匆匆駒隙影耳烏知此句之妙哉人能眞知此妙則東坡所謂無事此靜坐一日是兩日若活七十年便是百四十所得不已多乎

延叔堅曰吾昧爽櫛梳坐於客堂朝則誦羲文之易虞夏之書歷公旦之典禮覽仲尼之春秋夕則逍遥內階詠詩南軒百家衆氏投閒而作洋洋乎其盈耳煥爛乎其溢目紛紛欣兮其獨樂也當此之時不知天之爲蓋地之爲輿不知世之有人己之有軀雖漸離擊筑傍若無人高鳳讀書不知暴雨方之於吾未足况也

仲長統曰凡遊帝王之門者欲以立身揚名耳而名不常存人生易滅優游偃仰可以自娛欲卜居淸曠以樂其志論之曰使居有良田廣宅背山臨流溝池環市竹木周布場圃築前果園樹後舟車足以代步涉之難使令足以息四體之役養親有兼珍之膳妻孥無苦

身之勞良朋萃至則陳酒殽以娛之嘉時吉日則烹羔豚以奉之躊躇畦苑遊戲平林濯清泉追涼風釣遊鯉弋高鴻風於舞雩之下詠歸高堂之上安神閨房思老氏之玄虛呼吸精和求至人之彷彿與達者數子論道講書俯仰二儀錯綜人物彈南風之雅操發清商之妙曲逍遙一世之上睥睨天地之間不受當時之責永保性命之期如是則可以凌霄漢出宇宙之外矣豈羨夫入帝王之門哉

秦子敘曰昔堯優許由非不弘也洗其兩耳楚聘莊周非不廣也執竿不顧得縣背隴畞之中誦顏氏之簞瓢詠原憲之蓬戶時翱翔於林澤與沮溺爲等儔聽玄猿之悲吟察鶴鳴於九皐身安爲樂無憂爲福處空虛之名居不寶之龜知我者希則我貴矣斯乃得志之秋何困苦之戚也邪

王右軍旣去官與東土人士營山水弋釣之娛又與道士許邁共脩服食偏採名藥不遠千

里遍遊東土中諸郡名山泛滄海歎曰我卒當以樂死

陶元亮曰少學琴書偶愛閑靜開卷有得便欣然忘食見樹交蔭時鳥變聲亦復歡然有喜常言五六月中北窓下臥遇涼風暫至自謂羲皇上人

陶弘景愛山水每經澗谷必坐臥其間吟咏盤桓不能已已謂門人曰吾見朱門廣廈雖識其華樂而無欲往之心望高巖瞰大澤雖知此難立恒欲就之且永明中求祿得輒差舛若不爾豈得爲今日之事豈惟身有仙相亦緣勢使之然

蕭大圜曰留侯追蹤於赤松陶朱成術於辛文良有以乎智不逸群行不高物而欲辛苦一生何其僻也豈如知足知止蕭然無累北山之北棄絕人間南山之南超踰世網面脩原而帶流水倚郊甸而枕平皐築蝸舍於叢林構環堵於幽藪近瞻烟霧遠睇風雲藉纖草

以蔭長松結幽蘭而援芳桂仰翔禽於百仞俯泳鱗於千尋果園在後開牕以卧花卉蔬圃居前坐簷而看灌畝二頃以供饘粥十畝以給絲麻侍兒三五可充紝織家僮數四足代耕耘沽酪牧羊協潘生之志畜雞種黍應莊叟之言種栽尋氾氏之書露葵徵尹君之錄烹羔豚而介春酒迎伏臘而俟歲時披良書探至賾歌纂纂唱嗚嗚可以娛神可以散慮有朋自遠揚搉古今田畯相過劇談稼穡

斯亦足矣樂不可支未保性命何畏憂責

王摩詰雅喜奉佛居常蔬食不茹葷血得宋之問藍田別墅在輞口輞水周於舍下竹洲花塢與道友裴廸浮舟往來彈琴賦詩嘯詠終日在京師日飯數十名僧以玄譚爲樂齋中無所有唯茶鐺酒臼經案繩牀而已

樂天云洛城內外六七十里間凡觀寺丘野有泉石花竹者靡不游人家有美酒鳴琴者靡不過有圖書歌舞者靡不觀自居守洛川洎布衣家以宴遊召者亦時時往每良辰美景或雪朝月夕好事者相過必爲之先拂酒罍次開篋詩酒酣乃自援琴操宫聲弄秋思一遍

樂天廬山草堂記云堂中設木榻四素屏二漆琴一張儒道佛書各數卷樂天既來爲主仰觀山俯聽泉傍睨竹樹雲石自辰及酉應接不暇俄而物誘氣隨外適內和一宿體寧再宿心恬三宿後頹然嗒然不知其然而然矣

醉吟先生宦遊三十載將退居洛下所居有池五六畝竹數千竿喬木數千株臺榭舟船具體而微與嵩山僧如滿爲空門友平泉客韋楚爲山水友彭城劉夢得爲詩友皇甫朗之爲酒友每一相遇欣然忘歸

蘇子美答韓持國曰比伏臘稍足居室稍寬無應接奔走之勞耳目清曠不設機關以待人心安閒而體舒放三商而眠高舂而起靜院明牕羅列圖史琴樽以自娛有興則泚小舟

出盤閶二門吟嘯覽古於江山之間渚茶野釀足以消憂蓴鱸稻蟹足以適口又多高僧隱君子佛廟絕勝家有林園珍花奇石曲池高臺魚鳥留連不覺日暮

阮孝緒著高隱傳言行超逸名氏勿傳爲上品始終不耗名姓可錄爲中品掛冠人世棲心塵表爲下品

歸去來兮田園將蕪胡不歸既自以心爲形役奚惆悵而獨悲悟已往之不諫知來者之可

追寔迷途其未遠覺今是而昨非舟遥遥以輕颺風飄飄而吹衣問征夫以前路恨晨光之熹微（日欲春也）乃瞻衡宇載欣載奔僮僕歡迎稚子候門三逕就荒松菊猶存攜幼入室有酒盈罇引壺觴以自酌眄庭柯以怡顏倚南牕以寄傲審容膝之易安園日涉以成趣門雖設而常關策扶老以流憩時矯首而遐觀雲無心以出岫鳥倦飛而知還景翳翳以將入撫孤松而盤桓歸去來兮請息交以絕游世與我而相遺復駕言兮焉求悅親戚之情話樂琴書以消憂農人告余以春及將有事於西疇或命巾車或棹孤舟既窈窕以尋壑亦崎嶇而經丘木欣欣以向榮泉涓涓而始流善萬物之得時感吾生之行休已矣乎寓形宇內復幾時曷不委心任去留胡爲乎遑遑 欲何之富貴非吾願帝鄉不可期懷良辰以孤往或植杖而耘耔登東皐以舒嘯臨清流而賦詩聊乘化以歸盡樂天命復奚疑

太醫孫景初自號四休居士山谷問其說四休答曰麤茶淡飯飽即休補破遮寒煖即休三平四滿過即休不貪不妬老即休山谷曰此安樂法也少欲者不伐之家也知足者極樂之國也四休家有三畝園花木鬱鬱客來煑茗談上都貴游人間可喜事或茗寒酒冷賓主相忘其居與余相望暇則步草徑相尋作小詩遣家僮歌之以侑酒茗詩曰大醫診得人間病安樂延年萬事休又曰無求不着看

人面有酒可以留人嬉欲知四休安樂法聽
取山谷老人詩
山谷四印云我提養生之四印居家所有更贈
君百戰百勝不如一忍萬言萬當不如一默
無可揀擇眼界平不藏秋毫心地直我肱三
折得此醫自覺兩腳生光輝蒲團日靜鳥吟
時爐薰一炷試觀之四休四印老少富貧無
量無邊普同供養
倪正父鋤經堂述五事靜坐第一觀書第二看

山水花木第三與良朋講論第四教子弟讀
書第五
齊齋十樂云讀義理書學法帖字澄心靜坐益
友清談小酌半醺澆花種竹聽琴玩鶴焚香
煎茶登城觀山寓意奕棋十者之外雖有他
樂吾不易矣
邵康節吟曰年老逢春雨乍晴雨晴况復近清
明天低宮殿初長日風煖林園未囀鶯花似
錦時高閣望草如茵處小車行東君見賜何

多也况復人間久太平又云堯夫非是愛吟
詩詩是堯夫志喜時明著衣冠爲士子高談
仁義作男兒敢於世上明開眼肯向人間淚
皺眉六十七年無事日堯夫非是愛吟詩擊
壤集一編老人怡神悅目時可吟玩公喜飲
酒命之曰太和湯飲不過多不喜太醉其詩
曰飲未微酡口先吟哦吟哦不足遂及浩歌
所寢之室名安樂窩冬暖夏涼遇有睡思則
就枕其詩曰墻高於肩室大如斗布被煖餘

藜羹飽後氣吐胸中充塞宇宙聞人說人之
善就而和之又從而喜之語曰樂見善人樂
聞善事樂道善言樂行善意曉教二子以六
經家素業儒口未嘗不道儒言身未嘗不踐
儒行其詩曰羲軒之書未嘗去手堯舜之談
未嘗離口當中和天同樂易友吟自在詩飲
歡喜酒百年昇平不爲不偶七十康强不爲
不壽老境從容孰有如康節者乎
陶彭澤性嗜酒家貧不能常得親舊知其如此

或置酒招之造飲輙醉而退曾不恡情去留環堵蕭然不蔽風日短葛穿結簞瓢屢空晏如也

陶弘景書曰偃蹇園巷從容郊邑守一介之志非敢蔑榮嗤俗自致雲霞蓋任性靈而直往保無用以得閑壚薪井汲樂有餘歡切松煮朮此外何務

謝靈運逸民賦曰有酒則舞無酒則醒不明不晦不昧不類蕭條秋首兀我春中弄琴明月

十二

酌酒和風御清風以遠路拂白雲而峻舉指寰中以為期望系外而延佇又曰推天地於一物橫四海於寸心超塵埃以貞觀何落落此心胷

徐勉曰冬日之陽夏日之陰良辰美景負杖躡屐逍遥自樂臨池觀魚披林聽鳥濁酒一盃彈琴一曲求數刻之樂庶幾居常以待終

謝譓不妄交接門無雜賓有時獨醉曰入吾室者但有清風對吾飲者惟有皓月耳

歌者袁綯嘗從子瞻與客遊金山適中秋天宇四壁一碧無際加江流傾湧月色如晝遂共登金山妙高臺命綯歌其水調頭歌曰明月幾時有把酒問青天歌罷公自起舞

伯倫肆意放蕩以宇宙為狹常乘鹿車攜一壺酒使人荷鍤隨之云死便掘地以埋土木形骸遨遊一世

謝幾卿性通脫遇樂遊宴不得醉而還因詣道邊酒壚停車褰幔與車前三騶對飲觀者如

十三

堵幾卿自若

陳暄嗜酒沈湎兄子秀憂之致書諷諫暄荅云昔周伯仁渡江惟三日醒吾不以為少鄭康成一飲三百杯吾不以為多吾嘗譬酒猶水也可以濟舟亦可以覆舟故江諮議有言酒猶兵也兵可千日而不用不可一日而不備酒可千日而不飲不可一飲而不醉美哉江公可與共論酒矣何水曹眼不識杯鐺吾口不離瓢杓汝寧與何同日而醒與吾同日而

醉乎政言其醒可及其醉不可及也速[illegible]
丘吾將老焉爾無多言非爾所及
司空圖預爲壽藏故人來者引之壙中賦詩對
酌人或難之圖曰達人大觀幽顯一致非止
暫遊此中公何不廣哉布衣鳩杖出則以女
家人鸞臺自隨歲時村社會集圖必造之與
野老同席曾無傲色
韓熙載肆情坦率不持名檢伎樂殆以百數所
得月俸盡散諸姬熙載敝衣芒屩作瞽者持
獨絃琴俾舒雅執板挽之隨房乞食爲樂
子瞻在儋耳因試筆嘗自書云吾始至南海環
視天水無際凄然傷之曰何時得出此島耶
已而思之天地在積水中九州在大瀛海中
中國在少海中有生孰不在島者覆盆水於
地芥浮於水蟻附於芥茫然不知所濟少焉
水涸蟻即逕去見其類出涕曰幾不復與子
相見豈知俯仰之間有方軌八達之路乎念
此可爲一笑

絶交書云但願守陋巷教養子孫時與親舊叙
闊陳說平生濁酒一盃彈琴一曲志願畢矣
又云聞道士遺言餌朮黃精令人壽永意甚信
之遊山澤觀魚鳥心甚樂之一行作吏此事
便廢安能捨其所樂而從其所懼哉
王逸少曰夫人之相與俯仰一世或取諸懷抱
悟言一室之內或因寄所托放浪形骸之外
雖取舍萬殊靜躁不同當其欣於所遇暫得
於己快然自足不知老之將至及其所之既
倦情隨事遷感慨係之矣悲夫
開沼贊曰蔭映巖流之際偃息琴書之側寄心
松竹取樂魚鳥則澹泊之願於是畢矣
韓退之曰窮居而閒處升高而望遠坐茂樹以
終日濯清泉以自潔採於山美可茹釣於水
鮮可食起居無時惟適之安與其有譽於前
孰若無毀於後與其有樂於身孰若無憂於
心窮居荒涼草樹茂密出無驢馬因與人絶
一室之內有以自娛

潛懷錄曰長松怪石去墟落不下一二十里鳥徑緣崖涉水於草莽間數四左右兩三家相望鷄犬之聲相聞竹籬茅舍無處其間蘭菊藝之臨水時種梅柳霜月春風自有餘思兒童婢僕皆布衣短褐以給薪水釀村酒而飲之案有雜書莊周太玄楚詞黄庭陰符楞嚴圓覺數十卷而已杖藜躡屐往來窮谷大川聽流水看激湍鑒澄潭步危橋坐茂林探幽壑升高峯顧無樂而死乎

雜志曰居閑勝於居官其事不一其最便者尤於暑月見之自早燒香食罷便可搔首衩袒幘散從事藤牀竹几高枕北窗清風時來反患太凉挾策就枕困來熟睡晚涼浴罷杖屨逍遥臨池觀月乘高取風採蓮剥芡剖瓜雪藕白醪三杯取醉而適其為樂殆未可以一二數也

曾南豐曰宅有桑麻田有秔稌而渚有蒲蓮弋于高以追鳧鴈之上下緡於深而遂鰋鮪之潛泳吾所以衣食其力而無媿於心也息有喬木之繁蔭藉有豐草之幽香登山而凌雲覽天地之奇變弄泉而乘月遺氛埃之溷濁此吾取其怠倦而樂於自遂也

東坡云歲行盡矣風雨淒然紙窗竹屋燈火青熒時於此有少趣

誠齋曰鳥啼花落欣然有會于心遣小奴挈瘿尊沽白酒釂一梨花磁琖急取詩卷快讀一過以嚥之蕭然不知在塵埃間也

又曰因葺舊廬疏渠引泉周以花木日哦其間故人過逢瀹茗奕棋杯酒淋浪殆非塵中有也

水心曰上下山水穿幽透深棄日留夜拾其勝會向人鋪說無異好聲美色

又曰松竹迷道庭花合圍著山人衣曳杖策書行吟賓送日月於林蔭中凡故疇新畝禀假進退抱膝長嘯婚嫁有無皆落莫恍惚若夢中事閒名勝士欣然迎至共食淡麪為語儒

佛二氏所以離合見性命眞處如水中鹽味、非有非無

李太白詩清風明月不用一錢買赤壁賦曰惟江上之清風與山間之明月耳得之而爲聲目遇之而成色取之無禁用之不竭是造物之無盡藏也東坡之意蓋自太白詩句中來夫風月不用錢買而取之無禁太白東坡之言信矣然而能知清風明月爲可樂者世無幾人清風明月一歲之間亦無幾日就使人知

此樂或爲俗事相奪或爲病苦障礙欲享之有不能者有閑居無事遇此清風明月不用錢買又無人禁而不知此樂者是自生障礙也

陶潛性眞率貴賤造之者有酒輒設潛若先醉便語客曰我醉欲眠君且去

劉舍度性虛遠有氣調風流跌宕名高一時嘗云不須名位所須衣食不用身後之譽惟重目前所見

梁忠烈世子性愛林泉特好散逸論曰吾嘗夢爲魚因化爲鳥方其夢也何樂如之及其覺也何愛斯類良由吾之不及魚鳥遠矣故魚鳥飛浮任其志性吾之進退長在掌握舉首懼觸搖足恐墮使吾終得與魚鳥同遊則去世如脫屣耳

裴中立不信數術每語人曰雞豬魚蒜逢着則吃生老病死時至則行

高子漫談

高子曰古云得一日閑方是福做千年調笑人

癡又云人生無百年長懷千歲憂是爲碌碌于風塵勞勞于夢寐者言耳吾生七尺豈不欲以所志于雲霄挾劍寒星耳命之所在造化主宰之所在也孰與造化競哉既不得于造化當安命于生成靜觀物我認取性靈放情宇宙之外自足懷抱之中狎玩魚鳥左右琴書外此何有于我若彼潛形追鹿豕浪遊樂志共烟霞沉醉潔身者乃負髓而逃

抱道者以圖形爲耻豈果不以華彩爲榮耳以寂寞爲樂哉是皆不得於造化意富貴之畏人不如貧賤之肆志故能棄衆人之所取取衆人之所棄耳味無味於虛無之淵忘無忘於玄冥之府身居塵俗志橫兩間居在山林而神浮八極何能使生爲我酷形爲我毒身爲我桎梏乃踽踽凉凉爲造物哂哉樂恬逸者當與把臂作謦咳語

高子自足論

高子曰居廟堂者當足於功名處山林者當足於道德若赤松之遊五湖之泛是以功名自足彭澤琴書孤山梅鶴是以道德自足者也知足者雖富貴不艷於當時芳聲必振於千古否則不辱於生前必灾禍於沒世故足之於人足則無日而不自足不足則無時而能足也又若迫於饑寒困於利達者謂人可以勝天乃營營於飽煖華華孰知此命也非人也命不足于人人何能足我也故子房之高蹈遐舉功蓋千古少伯之滅跡潛踪名鑄人間淵明嗜酒人未病其沉酣和靖栽梅世共稱其閒雅是皆取足於一身無意於持滿能以功名道德爲止足故芳躅共宇宙周旋高風同天地終始耳人能受一命榮竊升斗祿便當謂足於功名弊裘短褐糲食菜羹便當謂足於衣食竹籬茅舍蓽竇蓬窗便當謂足於安居藤杖芒鞋蹇驢短棹便當謂足於騎乘有山可樵有水可漁便當謂足於庄田殘

卷盈床圖書四壁便當謂足於珍寶門無剝啄心有餘閒便當謂足於榮華布衾六尺高枕三竿便當謂足於安享看花酌酒對月高歌便當謂足於歡娛詩書充腹詞賦盈編便當謂足於豐贍是謂之知足常足無意於求足未足者也足果可以力致倖求哉我故曰能自足於窮通者是得浮雲富貴之夷猶能自足於取捨者是得江風山月之受用能自足於眼界者是得天空海濶之襟懷能自足

於貧困者是得簞瓢陋巷之恬澹能自足於辭受者是得茹芝採蕨之清高能自足於燕閑者是得衡門泌水之靜逸能自足於行藏者是得歸雲倦鳥之舒徐能自足於唱酬者是得一咏一觴之曠達能自足於居處者是得五柳三徑之幽閑能自足於嬉遊者是得洛沂舞雩之瀟洒若此數者隨在皆安無日不足人我無競身世兩忘自有無窮妙處打破多少塵勞柰何捨心地有餘之足而拖意

外無妄之貪果何得哉似亦愚矣觀彼進功名於百尺棄道德於方寸日汲汲於未足如金張貴逞終蹈身災石鄧財雄卒罹族滅君子可不以水月鏡花爲幻好讒惡盈爲戒哉又若鄙陋者原石火頃炎氷山乍結即便心思吞象目無全牛務快甲第雲連金珠山積舉世莫與之比慾猶未滿此正所謂不知足者也吾知棘林之駝黏壁之蝸是皆此輩耳其與留有餘不盡以還造化者何如哉

居室安處條

序古名論

天隱子曰吾謂安處者非華堂邃宇重裀廣榻之謂也在乎南面而坐東首而寢陰陽適中明暗相半屋無高高則陽盛而明多屋無卑卑則陰盛而暗多故明多則傷魄暗多則傷魂人之魂陽而魄陰苟傷明暗則疾病生焉此所謂居處之室尚使之然況天地之氣有亢陽之攻肌淫陰之侵體豈可不防愼哉脩

養之漸倘不法此非安處之道術曰吾所居室四邊皆窓戶遇風即闔風息即開吾所居座前簾後屏太明即下簾以和其內映太暗則捲簾以通其外耀內以安心外以安目心目皆安則身安矣明暗尚然況太多事慮太多情欲豈能安其內外哉

高太素隱商山起六館曰春雪未融館清夏晚雲館中秋午月館冬日方出館暑簟清風館夜階急雨館各製一銘

神隱曰草堂之中竹牕之下必置一榻時或困倦偃仰自如日間牕下一眠甚是清爽時夢乘白鶴遊于太空俯視塵壞有如蟻壘自為莊子夢為蝴蝶入於桃溪當與子休相類又曰草堂之中或草亭僻室製為琴室地下埋一大缸缸中懸一銅鐘上以石墁或用板鋪上置琴磚或木几彈琴其聲空朗清亮自有物外氣度

東坡守汝陰作亭以帷幕為之世所未有其製若亭四圍柱架穿插成之裝起則以帷幕圍之拆束則揭而他往其銘畧云乃作新亭簷楹欒梁鑿枘交設合散靡常不油仰承清幄四張我所欲往十夫可將與水升降除地布牀又云豈獨臨水無適不臧春朝花郊秋夕月場無脛而趨無翼而翔敝又改為其費易償榜曰擇勝名實允當又觀子由繼作四言詩內云視身如傳苟完不求山磐水嬉習氣未瘳風有翠幄雨有赤油匪車匪舟亦可相攸則晴用布帷雨用油幕可知

唐子西云有軒數間松竹迷道庭花合圍直堂屋之後人事之所不及賓遊之所不至往往獨坐於此解衣盤礴箕踞胡床之上舍毫賦詩曝背閱書以釋忽忽之氣自妙

山家清事云擇故山濱水地環籬植荆間栽以竹餘丈植芙蓉三百六十入芙蓉二丈環以松梅入此餘三丈重籬外芋栗羊棗桃李內植梅結屋前茅後瓦入閣名尊經藏古今書左塾訓子右道院迎賓進舍三寢一讀書一治藥一後舍二其一儲酒穀列山具農具一安僕役庖湢婢一童一園丁二前鶴屋養鶴後犬一二足驢四蹄牛四角客至具蔬食酒核暇則讀書課農圃毋苦吟以安天年

潘岳閒居賦曰太母在堂覽止足之分庶浮雲之志築室種木逍遙自得池沼足以漁釣舂稅足以代耕灌園鬻蔬供朝夕之膳牧羊酤酪俟伏臘之資凜秋暑退熙春寒往微雨新

晴六合清朗太君升輕軒御板輿遠覽王孫
近周家園席長筵列子孫柳垂陰車結軌或
宴于林或禊于汜昆弟班白兒童稚齒稱萬
壽以獻觴或一懽而一喜壽觴舉慈顏和浮
杯樂飲絲竹駢羅頓足起舞抗音高歌人生
安樂孰知其他

王子猷嘗暫寄人空宅便命種竹或曰暫住何
煩爾主王嘯咏良久指竹曰何可一日無此
君

柳子厚曰把荷鋤決溪泉爲圃以給茹其隙則
浚池灌藝樹木行歌坐釣望青天白雲以此
爲適亦足老死亡戚戚者

孫公仲益曰新宅落成市聲不入耳俗軌不至
門客至共坐青山當戶流水在左輒談世事
便當以大白浮之

歷代崇佛法迎佛骨至起不思議堂以奉之

杜祁公別墅起詹蔔館室形亦六器用亦六角
以象詹花之六出焉

陶學士曰余卿命渡淮入廣陵界維舟野次縱
步至一村圃有碧蘆方數畝中隱小室榜曰
秋聲館時甚愛之不知誰家別墅意主人亦
雅士也

宜春城中有堆阜郡人謂之袁臺地屬李致致
有文馳聲衆爲築室於袁臺取登東山而小
魯之義榜爲小魯軒

宣城何子華有古橙四株面橙建堂榜曰剖金
霜降橙熟開尊潔饌與衆共之

陳犀罷司農少卿省女兄于姑蘇遂上元夜觀
燈車馬喧闐日夸神醉嘆曰涉氷霜泛烟水
乍見此高明世界遂覺神朗頓還舊館

武陵儒者苗彤事園池以接賓客建野春亭內
中雜植山野草花五色錯雜

李愚語人曰予夙夜在公不曾漫遊華胥國意
欲於洛陽買水竹處作蝶庵謝事居之庵中
當以莊周爲開山第一祖陳摶配食若忙者
難爲主籍供職

王震為國子博士好觀雨中浮漚䟦獨出沒每雨就四階狹擁處寓目而心醉焉張麟瑞戲之曰公宜以此亭名曰醉漚

居處建置

煴閣　南方暑雨時藥物圖書皮毛之物皆為㣲溽壊晝今造閣去地一丈有多閣中循壁為廚二三層壁間以板弭之前後開牕梁上懸長笐物可懸者懸於笐中餘置格上天日晴明則大開牕戶令納風日爽氣陰晦則密

閉以杜雨濕中設小爐長令火氣溫燠又法閣中設床二三床下收新出窰炭實之乃置書床上永不㣲壊不須設火其炭至秋供燒明年復換新炭床上切不可卧卧者病瘠屢有驗也蓋火氣所爍故耳

清閟閣雲林堂閣尤勝客非佳流不得入堂前植碧梧四令人揩拭其皮每梧墜葉輙令童子以針綴杖頭亟挑去之不使點汚如亭亭綠玉苔蘚盈庭不容人踐緑褥可愛左右列以松桂蘭竹之屬敷紆繚繞其外則高木脩篁蔚然深秀周列奇石東設古玉器西設古鼎尊罍法書名畫每雨止風收杖屨自隨逍遥容與詠歌以娛望之者識其為世外人也

觀雪菴　長九尺濶八尺高七尺以輕木為格紙布糊之以障三面上以一格覆頂面前施幃幔捲舒如帳中可四坐不妨設火食具隨處移行背風張之對雪瞻眺比之氊帳似更清逸施之就花就山水雅勝之地無不可也

謂之行窩

松軒　宜擇苑囿中向明爽塏之地構立不用高峻惟貴清幽八窻玲瓏左右植以青松數株須擇枝幹蒼古屈曲如畫有馬遠盛子昭郭熙狀態甚妙中立奇石得石形瘦削穿透多孔頭大腰細裊娜有態者立之松間下植吉祥蒲草鹿葱等花更置建蘭一二盆清勝雅觀外有隙地種竹數竿種栂一二以助其清共作歲寒友想臨軒外觀恍若在畫圖中

矣

高子書齋說

高子曰書齋宜明靜不可太敞明淨可爽心神宏敞則傷目力窗外四壁薜蘿滿牆中列松檜盆景或建蘭一二遶砌種以翠芸草令遍茂則青葱鬱然傍置洗硯池一更設盆池近窗處蓄金鯽五七頭以觀天機活潑齋中長桌一古硯一舊古銅水注一舊窯筆格一斑竹筆筒一舊窯筆洗一糊斗一水中丞一銅

石鎮紙一左置榻床一榻下滾脚凳一床頭小几一上置古銅花尊或哥窯定瓶一花時則插花盈瓶以集香氣閒時置蒲石于上收朝露以清目或置鼎爐一用燒印篆清香冬置煖硯爐一壁間掛古琴一中置几一如吳中雲林几式佳壁間懸畫一書室中畫惟二品山水爲上花木次之禽鳥人物不與也或奉名畫山水雲霞中神佛像亦可名賢字幅以詩句清雅者可共事上奉烏思藏鏒金佛一或倭漆龕或花梨木龕以居之否用小石盆一或靈壁應石將樂石崑山石大不過五六寸而天然奇怪透漏瘦削無斧鑿痕者爲佳次則燕石鍾乳石白石土瑪瑙石亦有可觀者盆用白定官哥青東磁均州窯爲上而時窯次之几外爐一花瓶一匙筯瓶一香盒一四者等差遠甚惟博雅者擇之然而爐製惟汝爐鼎爐戟耳彝爐三者爲佳大以腹橫三寸極矣瓶用膽瓶花觚爲最次用宋磁鵝

頸瓶餘不堪供壁間當可處懸壁瓶一四時插花坐列吳興竹凳六禪椅一拂塵搔背棕帚各一竹鐵如意一右列書架一上置周易古占詩經旁註離騷經左傳林註自做二編近思錄古詩紀百家唐詩王李詩黃鶴補註杜詩說海三才廣記經史海篇直音古今韻釋等書釋則金剛鈔義楞嚴會解圓覺註疏華嚴合論法華玄解楞伽註疏五燈會元佛氏通載釋氏通鑑弘明集六度集蓮宗寶鑑

傳燈錄道則道德經新註指歸西升經台解文始經外旨沖虛經四解南華經義海纂微仙家四書眞仙通鑑參同分章釋疑陰符集解黄庭經解金丹正理大全脩眞十書悟眞等編醫則黄帝素問六氣玄珠密語難經脉訣華陀內照巢氏病源證類本草食物本草聖濟方普濟方外臺秘要甲乙經朱氏集驗方三因方永類鈐方玉機微義醫壘元戎醫學綱目千金方丹溪諸書閑散則草堂詩餘

正續花間集歷代詞府中興詞選法帖眞則鍾元常季直表黄庭經蘭亭記隷則夏丞碑石本隷韻行則李北海陰符經雲麾將軍碑聖教序草則十七帖草書要領懷素絹書千文孫過庭書譜此皆山人適志備覽書室中所當置者畫卷舊人山水人物花鳥或名賢墨跡各若干軸用以充架齋中永日據席長夜篝燈無事擾心閱此自樂逍遙餘歲以終天年此眞受用淸福無虛高齋者得觀此妙

茆亭　以白茆覆之四構爲亭或以粽片覆者更久其下四柱得山中帶皮老棕本四條爲之不惟淳朴雅觀且亦耐久外護闌竹一二條結於蒼松翠盖之下脩竹茂林之中雅稱清賞

檜柏亭　植四老柏以爲之製用花匠竹索結束爲頂成亭惟一簷者爲佳圓製亦雅若六角二簷者俗甚柱樹可結羅漢松亦可若用薔薇結爲高塔花時可觀若以爲亭除花開後荆刺低垂焦葉蟲緣撩衣刺面殊厭經日

無論玩賞

圜室　臞仙曰圜室之製人各不同予所志者取法於天地範圍之理上圓下方經一丈有二中隔前後二間前間開日月圓竅於東西以通日月之光後間於頂上孔開總撐放以取天門靈氣良上塞戶令不通達以閉鬼戶之意此余所製者也

九種　江梅　海棠　毬　李　橘　杏　紅

梅　碧桃　芙蓉　九種花木各種一徑命
日三三徑詩曰三徑初開是蔣卿再開三徑
是淵明誠齋奄有三三徑一徑花開一徑行

茶寮　側室一斗相傍書齋內設茶竈一茶盞
六茶注二餘一以注熟水茶臼一拂刷淨布
各一炭箱一火鉗一火筯一火扇一火斗一（可燒香餅）
茶爐一茶橐二當教童子專主茶役以
供長日清談寒宵兀坐煎法另具

藥室　用靜屋一間不聞雞犬之處中設供桌

一以供先聖藥王分置大板桌一光面堅厚
可以和藥大鐵碾一石磨一小碾一乳鉢大
小二甃（音）筒一用以搗珠末不飛搗臼一大
小中稀篩各一大小密絹篩各一棕掃帚一
淨布一銅鑊一火扇一火鈴一大小盤秤各
一藥櫃一藥廂一葫蘆瓶罐此藥家取用無
算當多蓄以備用凡在藥物所需俱當置之
藥室平時鎖以杜不虞此又君子所先

高子花樹詮評

高子曰歐陽公示謝道人種花詩云深紅淺白
宜相間先後仍須次第栽我欲四時攜酒賞
莫教一日不花開余意山人家得地不廣開
徑怡閒若以常品花卉植居其半何足取也
四時所植余為詮評牡丹譜類數多佳本竭
目亦少大紅如山茶石榴色者寓形於圖畫
有之托根于土壤未見他如狀元紅慶雲紅
王家紅小桃紅雲容露濕飛燕新粧茄紫香
紫臙脂樓潑墨紫國色烟籠玉環沉醉尺素

白剪絨水晶簾捲月露生香御衣黃舞青霓
一捻紅綠蝴蝶玳瑁閒朝霞散彩數種之
外無地多栽芍藥在廣陵之譜三十有奇而
余所見亦惟數種金帶圍瑞蓮紅冠群芳衣
紫塗朱容閑紅拂千葉白玉逍遥舞霓白毛
盤盂賦雲軟玉色艷綠珠粉綉毬紫綉毬（俗名
麻葉粉團）歡團霞臉次第粧新碧桃单瓣白瓶瀟
灑霜姿後先態雅垂絲海棠鐵梗海棠西府
海棠木瓜海棠白海棠含烟照水風韻撩人

王蘭花辛夷花素艷清香芳鮮奪目千瓣粉桃(俗名二色桃)緋桃(俗名蘇州花瓣如剪絨非絳桃也若絳桃惡其開久色惡)大紅單瓣桃玄都異種未識劉郎千瓣大紅重臺石榴千瓣白榴千瓣粉紅榴千瓣鵞黃榴單瓣白粉二色榴西域別枝堪驚博望紫薇粉紅薇白薇紫禁漏長即延涼月金桂月桂(四時開生子者)廣寒高冷雲外香風照水梅(花開朵朵下垂)綠萼梅王蝶梅磬口臘梅(黃色如蜜紫心瓣如白梅少大曾於洪宜公山亭見之其香襲人今云臘梅者皆荷花瓣也僅免狗英)月瘦烟橫騰吟孫嶼粉紅山茶千瓣白山茶大紅滇茶(大如茶盞種出雲南)瑪瑙山茶(紅黃白三色邪作堆心外大瓣硃砂紅色)寶珠鶴頂山茶(中心如饅簇可愛若吐白鬚者不佳)霞燕雪醺沉醉中山大紅槿千瓣白槿殘秋幾朵林外孤芳茶梅花(小朵粉紅黃心開在十一月各花爭盡之時得此可玩)茗花(香清棒瓶可久可玩)吟月一枝齊頭清供我之所見謂亦可同倘人我好惡不侔用稽惟人自取若彼草花百種橫占郊原茲為品題分為三乘花之丰采不一況栽成佔地無多種剪栽當與兼收但蓄更閑十徑醉賞四時

高子草花三品說

高子曰上乘高品若幽蘭建蘭蕙蘭朱蘭白山丹黃山丹剪秋羅二色鷄冠(一花中分紫白二色同出一蒂)黃蓮千瓣茉莉大紅千瓣白芍玫瑰秋海棠白色月季花大紅佛桑臺蓮(花開落盡蓮房中每顆仍發花瓣)夾竹桃花單瓣水仙花黃萱花黃薔薇菊之紫牡丹白牡丹紫芍藥銀芍藥金芍藥蜜芍藥金寶相魚子蘭菖蒲花夜合花

已上數種色態幽閑丰標雅淡可堪盆架高齋日共琴書清賞者也中乘妙品若百合花五色戎葵(此宜多種余家一畝中收取花朵一二百枝此類形色不同共有五十多種能作變態無定本也)白鷄冠矮鷄冠洒金鳳仙花四面蓮迎春花金雀素馨山礬紅山丹白花蒜紫花蒜吉祥草花福建小梔子花黃蝴蝶鹿葱剪春羅夏羅番山丹水木樨鬧陽花石竹五色罌粟黃白杜鵑黃玫瑰黃白紫三色佛桑金沙羅金寶相麗春夜合紫心白木香

黃木香荼蘼間間紅十姊妹鈴兒花凌霄屢
美人蝴蝶滿園春含笑花紫花兒紫白玉簪
錦被堆雙鸞菊老少年鴈來紅十樣錦秋葵
醉芙蓉大紅芙蓉玉芙蓉各種菊花甘菊花
金邊丁香紫白丁香萱花千瓣水仙紫白大
紅各種鳳仙金鉢盂錦帶花錦茄花拒霜花
金萱花紅萱花火石榴指甲花石巖花牽牛
花淡竹花賞荚花木清花眞珠花木瓜花滴
露花紫羅欄

已上數種香色間繁手采各半要皆欄檻春
風共逞四時粧點者也下乘具品如金絲桃
鼓子花秋牡丹纒枝牡丹四季小白花又名
接骨草史君子花金萱花金錢花紅白郁李
花纓絡花萵苣花撚筆鷄冠花菊之滿天星
枸杞花虎茨花茨菇花金燈銀燈羊躑躅金
蓮千瓣銀蓮金燈籠各種藥花黃花兒散水
花槿樹花白萱花萬年青花孩兒菊花纓枝
蓮白蘋花紅蓼花石蟬花

已上數種鉛華粗具姿度未閑置之籬落池
頭可塡花林踈缺者也已上種種是皆造物
化機撩人春色分布寰宇吾當盡植林園以
快一時心目無愧歐公詩教可也

高子盆景說

高子曰盆樹之尚天下有五地最盛南都蘇淞
二郡浙之杭州福之浦城人多愛之論値以
錢萬計則其好可知但盆景以几卓可置者
爲佳其大者列之庭榭中物姑置勿論如最

古雅者品以天目松爲第一惟杭城有之高
可盈尺其本如臂針毛短簇結爲馬遠之欹
斜詰曲郭熙之露頂攫拏劉松年之偃亞層
疊盛子昭之拖拽軒翥等狀栽以佳器槎牙
可觀他樹蟠結無出此製更有松本一根二
梗三梗者或栽三五窠結爲山林排匝高下
參差更多幽趣林下安置透漏窈窕昆石應
石燕石臘石將樂石靈壁石石筍安放得體
將對獨本者若坐岡陵之巔與孤松盤桓對

雙本者似入松林深處令人六月忘暑除此五地所產多同惟福之種類更夥若石梅一種乃天生形質如石燕石蟹之類石本發枝含花吐葉歷世不敗中有美者奇怪莫狀此可與杭之天目松爲匹更以福之水竹副之可充几上三友水竹高五六寸許極則盈尺細葉老幹瀟疎可人盆上數竿便生渭川之想亦盆景中之高品也次則枸杞之態多古雪中紅子扶踈時有雪壓珊瑚之號本大如

拳不露做手又如檜栢耐苦且易蟠結亦有老本蒼柯針葉青鬱束縛盡解若天生然不讓他本自多山林風致他如虎茨余見一百兵家有二盆本狀笛管其葉十數重疊每盆約有一二十株爲林此眞元人物也後爲俗人所敗又見僧家元盆奇古作狀寳玩令人忘餐竟敗豪右美人蕉盈尺上盆蕉傍立石非他樹可比此須擇異常之石方愜心賞他如榆椿山冬青山黃楊雀梅楊婆奶六月雪

鐵梗海棠櫻桃西河柳寸金羅漢松娑羅松剔牙松細葉黃楊玉蝶梅紅梅綠蕚梅瑞香桃絳桃紫薇結香川鵑李杏銀杏江西細竹素馨小金橘牛奶橘冬時纍纍朱實至春不凋小茶梅海桐瓔珞栢樹海棠老本黃楊已上皆可上盆但木本奇古出自生成爲難得耳又如深山之中天生怪樹種落巖竇年深木本雖大樹則婆娑曾見數本名不可識似更難得又如菖蒲之種有六金錢牛頂臺蒲

劍脊虎鬚香苗看蒲之法妙在勿令見泥與肥爲上勿澆井水使葉上有白星壞苗不令日曬勿冒霜雪勿見醉人油手數事爲最種之宜石水浮石中欲其苗之蒼翠蕃衍非歲月不可往見友人家有蒲石一圓盛以水底其大盈尺儼若青壁其背乃先時拳石種蒲日就生意根窠蟠結密若羅織石竟不露又無延漫眞國初物也後爲腥手摩弄缺其一面令人悵然大率蒲草易看盆古爲難若定

之五色劃花白定綉花劃花方圓盆以雲板脚為美更有八角元盆六角環盆定樣最多柰無長盆官窯哥窯元者居多絛環者亦有方則不多見矣如青東磁均州窯元者居多長盆亦少方盆菱花葵花製佳惟可種蒲先年蔣石匠鑿青紫石盆有匾長者有四方者有長方四入角者其鑿法精妙允為一代高手傳流亦少人多不知又若廣中白石紫石方盆其製不一雅稱養石種蒲單以應石置之殊少風致亦有可種樹者又如舊龍泉官窯盈三二尺大盆有底冲全者種蒲可愛若我朝景陵茂陵所製青花白地官窯方圓盆底質細青翠又為殿中名筆圖畫非窯匠描寫曾見二盆上蘆鴈不下絹素但盆惟種蒲者多種樹者少也惟定有盈尺方盆青東磁間或有之均州龍泉有之皆方而高深可以種樹若求長樣可列樹石雙行者絕少曾見宣窯粉色裂紋長盆中分樹水二漕製甚可愛近日燒有白色方圓長盆甚多無俟他求矣其北路青綠泥窯俗惡不堪經眼更有燒成兎子蟾蜍劉海荔枝党仙中開一孔種蒲此皆兒女子戲物豈容污我仙靈見之當碎其坦腹為舊蒲脫灸山齋有崑石蒲草一具載以白定劃花水底大盈一尺三四下製川石數十子紅白交錯青綠相間日汲清泉養之自謂齋中一寶

擬花榮辱評

高子曰花之遭遇榮辱卽一春之間同其天時而所遇迥别故余述花雅稱為榮凡二十有二其一輕陰蔽日二淡日蒸香三薄寒護蕊四細雨逞嬌五淡烟籠罩六皎月篩陰七夕陽弄影八開值晴明九傍水弄妍十朱闌遮護十一名園閒靜十二高齋清供十三插以古瓶十四嬌歌艷賞十五把酒傾歡十六晚霞映彩十七翠竹為隣十八佳客品題十九主人賞愛二十奴僕衛護二十一美人助粧

二十二門無剝啄此皆花之得意春風及時
遲麗不惟花得主榮主亦對花無愧可謂人
與花同春矣其嫉憎爲辱亦二十有二一狂
風摧修二淫雨無度三烈日銷爍四嚴寒閉
塞五種落俗家六惡鳥翻啣七蒼遭春雪八
惡詩題咏九内厭賞客十兒童扳折十一主
人多事十二奴僕懶澆十三藤草纏攪十四
本瘦不榮十五搓捻憔悴十六臺樹荒涼十
七醉客嘔穢十八藥罈作瓶十九分枝剖根
二十虫食不洽二十一蛛網聯絡二十二麝
臍薰觸此皆花之空度青陽芳華憔悴不惟
花之寥落主庭主亦對花增愧矣花之遭遇
一春是非人之所生一世同邪

家居種樹宜忌

地理心書曰人家居止種樹惟栽竹四畔青翠
鬱然不惟生旺自無俗氣東種桃柳西種梔
榆南種梅棗北種柰杏爲吉又云宅東不宜
種杏宅南北不宜種李宅西不宜種柳中門
種槐三世昌盛屋後種榆百鬼退藏庭前勿
種桐妨礙主人翁屋内不可多種芭蕉久而
招祟堂前宜種石榴多嗣大吉中庭不宜種
樹取陰栽花作闌惹淫招損陰陽忌云庭心
樹木名閑困長植庭心主禍殃大樹近軒多
致疾門庭雙棗喜加祥門前青草多愁怨門
外垂楊更有妨宅内種桑并種槿種桃終是
不安康

選擇黄曆臺曆二說

高子曰家居選擇似不可綫然而日者成書甚
煩無俟余爲撮槩惟奇門演禽二書最爲卜
筮緊要每有異驗余深知之惜乎浩瀾無容
舉畧今之黄曆臺曆内有二事人不多識特
揭以明之
黄曆每月下有某日傳娵訾之次當用甲丙
庚壬時此爲四大吉時也百凡用之至吉但
十二時中曾無甲時丙時其說云何娵訾者
正月亥將也爲之月將其十二將俱逆行自

亥始正月雖過一二十日其將未交惟看曆上正月下其日日傳娵訾之次方作正月論巳先之日俱作十二月將筭交月之後毎日用時甲取寅卯二時之中各半用之是吉時也丙取巳午之中寅取申酉壬取亥子是也又如二月戌將降婁當用艮巽坤乾四時艮取丑寅二時之中各半巽取辰巳坤取未申乾取戌亥是也三月酉將大梁過傳當用癸乙丁辛四時癸取子丑乙取卯辰丁取午未辛取酉戌是也四月申將實沈將換而用將

又以甲丙庚壬三項實輪無變法也五月未將鶉首六月午將鶉火七月巳將鶉尾八月辰將壽星九月卯將大火十月寅將析木十一月丑將星紀十二月子將玄枵毎月惟以黄曆月建下考之須記雖過二月還用正月將選擇是最緊要

又如京師臺曆毎日下有義字專字伐字制字寶字其五字何也此爲奇門選日訣也假如甲子日子水生甲木下生上也爲義乙丑日乙木克丑土上克下也爲制戊辰日上下無犯爲專庚午日午火克庚金下克上也爲伐丁丑日丁火生丑土上生下也爲寶故用日當以五字消息用之大率寶義爲上吉專爲平制伐爲凶也特述以備參考

居處生旺吉凶宜忌

保生要錄曰人之家室土厚水深居之不疾故人居處隨其方所皆欲土厚水深土欲堅潤而黄水欲甘美而清常坐之處極令四面周

密勿令些有細隙致風得入壁間風峻人不易知其傷人最重初時不覺久能中人夫風者天地之氣也能生成萬物亦能損人有正有邪故耳初入腠理漸至肌膚内傳經脉達於臟腑傳變既深爲患不小故云避風如避箭感暑者所居兩頭通屋街堂夾道風用凉爽其爲害尤甚養生者當更慎之

黄帝宅經日陽宅即有陽氣抱陰陰宅即有陰

氣抱陽陰陽之宅者即龍也陽宅龍頭在亥
尾在巳陰宅龍頭在巳尾在亥其狀在龍者陽龍亦陰龍
青各有命生切忌犯也凡從巽向乾從午向子從坤向
艮從酉向卯從戌向辰移轉爲陽巳上移轉及上官所
住不計遠近悉入陽也從乾向巽從子向午從艮向坤
從卯向酉從辰向戌移轉爲陰巳上移轉悉名入陰故
福德之方動依天道天德月德生氣到其位
即修令清潔潤厚即一家獲安榮華富貴天之
福德者宅之財命也財命既壯何愁不榮故須勤修再入陰入陽是名

無氣三度重入陰陽謂之無魂四入謂之無
魄魂魄既無即家破逆散子孫絶滅也連犯不止
即絶門戶滅此之謂也若一陰一陽往來即合天道自然
吉昌之象也
又云其宅乃窮急翻故宮宜拆形禍方舍却蓋
福德方也翻宅平墻可以銷殃宅之行年不利或口舌疾
病等事即宜翻刑禍之方添益福德改移墻壁即災消禍滅致大吉昌也
又云刑禍之方缺復荒福德之方連接長吉也
刑禍之方墻宜薄屋宜低荒蕪無事福德方及墻屋宜連接高朗壯實也刑禍之

方縮復縮猶恐災殃往相逐福德之方拓復
拓子子孫孫受榮樂刑禍之方或侵拓也不得大縮即氣不足不
足則損財孫不吉福德之方宜或侵拓亦不得太過大過即成禍會至微不消厚福所臨
也凡事足大過所侵拓之數過于本宅名曰太過
又云宅中姓上吉利地不得破損與汚穢西北
天門緊要方勿安糞土與牛廝又云宅有五
虛令人貧耗五實令人富昌宅大人少一虛
門面大內窄小二虛墻院不完整三虛井竈
不一處四虛宅地多屋少庭院廣濶五虛宅

小人多一實宅大門小二實墻院遇完三實
宅地相停四實宅水溝東南流五實又云勿
以接木爲柱及自死樹爲柱皆不祥
又云宅乃漸昌勿棄室堂不得因富就改造也不衰莫移
是爲受殃舍居就廣未必有歡計口半造必
得壽考言宅不宜廣也
每年逐月有生氣死氣之位修生氣者福德來
集吉月生炁與天道月德合其吉路也犯死
氣之方者立見禍殃

逐月生死二炁所主方位

正月 生炁在子癸 死炁在午丁　二月 生炁在丑艮 死炁在未坤

三月 生炁在寅甲 死炁在申庚　四月 生炁在卯乙 死炁在酉辛

五月 生炁在辰巽 死炁在戌乾　六月 生炁在巳丙 死炁在亥壬

七月 生炁在午丁 死炁在子癸　八月 生炁在未坤 死炁在丑艮

九月 生炁在申庚 死炁在寅甲　十月 生炁在酉辛 死炁在卯乙

十一月 生炁在戌乾 死炁在辰巽　十二月 生炁在亥壬 死炁在巳丙

逐月土炁所冲方位

宅經曰凡脩築垣墻建造宅舍土炁所冲之方人家即有災殃宜依法禳之吉

正月土炁冲丁未方二月冲坤三月冲壬亥四月冲辛戌五月冲乾六月冲寅甲七月冲癸丑八月冲艮九月冲丙巳十月冲辰乙十一月冲巽十二月冲甲庚巳上當細看之犯必有災

天道吉方 此說人多不知故表出于此

子午年 坤艮　寅申年 乙辛　丑未年 甲庚

卯酉年 乾巽　辰戌年 丙壬　巳亥年 丁癸

人道吉方

子午年 乾巽　丑未年 丙壬　寅申年 丁癸

卯酉年 坤艮　辰戌年 甲庚　巳亥年 乙辛

利道吉方

子午卯酉年 乙卯　寅申丑未年 丙壬

辰戌巳亥年 甲庚

月天道方

正七月 乙辛　二八月 乾巽　三九月 丙壬

四十月 丁癸　五十一月 坤艮　六十二月 甲庚

月人道方

正七月 丁癸　二八月 坤艮　三九月 丙壬

四十月 丁癸　五十一月 坤艮　六十二月 甲庚

月生氣方

正月子　二月丑　三月寅　四月卯　五月辰　六月巳

七月午　八月未　九月申　十月酉　十一月戌　十二月亥

起造工匠魘鎮解法

臞仙曰凡梓人造房瓦人覆瓦石人甃砌五墨繪飾皆有魘鎮咒詛其建造之初必先祭告

方隅土木等神其祭文曰茲者建造屋宇其木泥石繪畫之人所有魘鎮咒詛不出百日乃使自受其殃預先盟於群靈則災禍無干於我使彼自受而我家宅寧矣造船者亦如此倒梓人最忌倒用木植必取生氣根下而稍上其魘者倒用之使人家不能長進作事顛倒解法以斧頭擊其木曰倒好倒好住此宅內世世溫飽

又若造前樑臨上乃移為後樑魘曰前樑調後樑必定先死娘卯眼內放竹楔者魘曰枸卯放竹不動自哭使人家屋內常有哭聲有刻人像書咒于身以釘釘於屋上釘眼令瞎釘耳令聾釘口令啞釘心令有心疾釘門使房主不得在家令出門釘之終不得安居屋內如釘床以竹釘十字釘之或畫人形紙符于內使卧床之人疾病不安此梓人魘鎮之大略解之之法其屋既成用水一盆使家人各執柳枝蘸水繞屋灑之咒曰木郎木郎遠去他方作者自受為者自當所有魘鎮與我無妨急急一如太上律令勑則無患矣

如瓦匠魘有合脊中放土人船傘之類或壁中置一匙一筯曰只許住一時其家使破如甃砌門限堦基之下用荷葉包飯於下以筯十字安在上令有嘔噎之疾有砌竈用木刻人以瓦刀朝其窗或向廳堂使其刀兵相殺石匠鑿人形置樑上又畫匠彩梁俱有魘咒說破不妨凡木匠魘人必插木楔在首不令插之即不靈矣

雅尚齋遵生八牋卷之七　　錢塘郭志學寫

雅尚齋遵生八牋卷之八

古杭高濂深甫氏編次

起居安樂牋 下卷

晨昏怡養條

序古名論

書室脩行法心閑手懶則觀法帖以其可作可止也手心俱閑則寫字作詩文以其可以無濟也心手俱懶則坐睡以其不强役于神也心不甚定宜看詩及雜短故事以其易于見意不滯於久也心閑無事宜看長篇文字或經註或史傳或古人文集此甚宜於風雨之際及寒夜也又曰手冗心閑則思心冗手閑則卧心手俱閑則着作書字心手俱冗則思早畢其事以寧吾神

胡昭曰目不欲視不正之色耳不欲聽汚穢之聲鼻不欲向羶腥之氣口不欲嘗毒辣之味心不欲謀欺詐之事反此辱身損壽

青牛道士曰勿過樂樂入不壽但莫强爲力所不能舉物從朝至暮常有所爲使外體不息覺勞卽止止復爲之此與導引無異耳

枕中方曰怡養之道勿久行久坐久卧久言不强飲食亦忘憂苦愁哀饑卽食渴乃飲食止行百步夜勿食多凡食後行走約過三里之數乃寢

崔寔箴曰動不肆勤靜不宴逸有疾歸天醫無能恤太上防疾其次萌芽腠理不蠲骨髓奈何

搜神記曰天淸地寧人物營營名利舂迫晝怒交爭思求厭壽彌喪其生何不寡欲端守爾精

家語曰人有三死而非其命也乃自取也夫寢處不時飲食不節勞逸過度三者疾共殺之

通天論曰氣味辛甘發散爲陽酸苦涌泄爲陰是以一身之中陰陽運用五行相生莫不由於飲食也若少年之人眞元氣壯失於饑飽

傷于生冷以根本強盛未易爲患其高年之人眞氣耗竭五臟衰弱全在飲食以生氣血若生冷無節饑飽失宜調停無度動成疾患但人之疾病未有不因八邪而感八邪者風寒暑濕饑飽勞逸也居常之食大抵宜在溫熱熟軟忌是粘硬生冷每朝宜進平補下元藥一服女人平補血海藥無燥熱者方可以猪羊腎作米粥一盃以壓之諸品粥皆可食後行走一二百步令運動消散飲食不可頓飽頻頻而食使脾胃易化穀氣長存恐頓飽傷脾不能消納遂成疾病無疾不宜服藥只宜調停飲食自然無患矣

養老新書曰人爲萬物中一物也不能逃天地之數若天癸數窮則精血耗竭神氣浮弱返同小兒全藉將護以助衰晚若遇水火兵寇非橫驚怖之事必先扶持老人於安處避之不可喧忙驚動高年之人一遭大驚便致冒昧因生餘疾凡喪葬凶禍不可令弔疾病危困不可令問悲哀憂愁之事不可令人報知穢污臭敗不可令食粘硬毒物不可令饕餮漏卑濕不可令居卒風暴雨不可令冒煩暑燠熱不可令中動作行步不可令勞暮夜之食不可令飽陰霧晦暝不可令饑假借鞍馬不可令乘偏僻藥餌不可令服廢宅欹宇不可令入墳園塚墓不可令遊危險之地不可令行澗淵之水不可令渡闇昧之室不可令孤凶禍遠報不可令知輕盈女婢不可令親家緣冗事不可令管若此事類頗多不克備舉但人子悉意深慮過爲之防稍不便於老人者皆宜忌之以保長年常宜遊息精藍崇尚佛教使神識趣向一歸善道此養老之奇術也

癸辛志曰飽食緩行初睡覺一甌新茗侍兒煎脫巾斜倚藤床坐風送水聲來耳邊裴晉公詩也細書妨老讀長簟愜昏眠取快且一息抛書還少年半山翁詩也相對蕭團睡味長主人與客

兩相忘須臾客去主人睡一枕西窗半夕陽陸放翁詩也讀書已覺眉稜重就枕方歡骨節和睡去不知天早晚西窗殘日已無多倪有規詩也老讀文書興易闌須知塵冗不如閑竹床瓦枕虛堂上卧看江南雨後山呂榮陽詩也紙屏石枕竹方床手倦拋書午夢長睡起莞然成獨笑數聲漁笛在滄浪蔡持正詩也余習懶成癖每遇暑晝必須假息客有嘲孝先者即哦此以自解但苦枕熱展轉數四後見前輩言荊公嗜睡夏月當用方枕睡久氣蒸枕熱則轉一方冷處此非真知睡味未易語此也

孝先曰花竹幽窗午夢長此中與世暫相忘華山處士如容見不覓仙方覓睡方睡亦有方希夷意謂息魂離神不動也遺教經云乃有煩惱毒蛇睡在汝心毒蛇既出乃可安眠之謂近世西山蔡季通有睡訣云睡側而屈睡覺而伸早晚以時先睡心後睡眼晦翁以為此古今未發之妙

高子怡養立成

高子曰恬養一日之法鷄鳴後醒睡即以兩手呵氣一二口以出夜間積毒合掌承之搓熱擦摩兩鼻傍及拂熨兩目五七遍更將兩耳揉捏扯拽捲向前後五七遍以兩手抱腦後用中食二指彈擊腦後各二十四左右聳身舒臂作開弓勢遞互五七遍後以兩股伸縮五七遍叩齒漱津滿口作三嚥少息因四時氣候寒溫酌量衣服起服白滾湯三五口名太和湯次服平和補脾健胃藥數十丸少頃進薄粥一二甌以蔬菜壓之勿過食辛辣及生硬之物起步房中以手鼓腹行五六十步或往理佛焚香誦經念佛作西方功德或課兒童學業或理家政就事歡然勿以小過動氣不得嗔叫用力杖入園林令園丁種植蔬菜開壅溝畦芟草灌花結縛延蔓斫伐橫枝毋滋冗雜時即採花插瓶以供書齋清玩歸室寧息閉目兀坐定神頃就午餐量腹而入

毋以食與過多毋求厚味香燥之物以爍五內食畢飲清茶一二盃即以茶漱齒凡三吐之去牙縫積食作氣起復鼓腹行百餘步而止或就書室作書室中脩行事或接客談玄說閑散話毋論是非毋談權勢毋涉公門毋貪貨利或共客享粉糕麪食一二物啜清茗一盃忌食水團粽子油煠堅滯膩滑等食起送客行或共步三二百步歸或晝眠起或行吟古詩以宣暢胷次幽情能琴者撫琴一二操時自酌量身服寒煖即爲加減毋得忍寒不就增服於焉杖履門庭林薄使血脉流通時乎晚餐量腹饑飽或飲酒十數杯勿令大醉以和百脉篝燈冬月看詩或說家一二鼓始就寢主人晏臥可理家庭火盜生發睡時當服消痰導滯利膈和中藥一劑心頭勿想過去未來人我惡事惟以一善爲念令人不生惡夢時或心神不寧常多夢魘當以硃砂三錢作紅絹袋盛之置髮頂內或以麝臍毛

殼置枕內魘之或臨臥時口誦婆刪婆演帝二十一遍絕夢魘更驗想此爲主夢之神諱也房中牆燈上置茶湯令煖以供不時之需榻前時焚蒼朮諸香勿令穢汚以辟不祥夏月不可用水展席冬月不可以火焙衣二事甚快一時後日疾作不淺老人衰邁冬月畏寒可以錫造湯婆注熱水用布囊包以避濕先時擁被團族臨睡甚煖又可溫足且遠火氣此吾人一日安樂之法無事外求之道况無難爲人能行之其爲受福實無盡藏也是非養壽延年之近者歟毋以近而忽之道不在遠此之謂耳

怡養動用事具

二宜床　式如常製凉床少闊一尺長五寸方柱四立覆頂當做成一扇闊板不令有縫三面矮屏高一尺二寸作欄以布漆畫梅或葛粉洒金亦可下用密穿棕簟夏月內張無漏帳四通凉風使屏少護汗體且致納虫蟻無

隙可入冬月三面并前兩頭作木格七扇椰以布骨紙面先分格數鑿孔鋪裱紙格以禦寒氣更以冬帳閉之帳中懸一錫空葫蘆口上用木車頂蓋鑽眼插香入葫蘆中俾香氣四出床內後柱上釘銅鈎二用掛壁瓶四時插花人作花伴清芬滿床臥之神爽意快冬夏兩可名曰二宜較彼雕鑾鏤嵌金碧輝映者覺此可久

無漏帳　帳製幔天罩床此通式也孰知夏月蚊蚋緣下而上雖閉如無余所製帳有底罩帳之下如繃頂式以粗布爲之紉其三面前餘半幅下垂張於床內上下四方無隙可漏何物得侵夏月以青紵爲之吳中撬紗甚妙冬月以白厚布或厚紬爲之上寫蝴蝶飛舞種種意態儼存蝶夢餘趣或用紙帳作梅花似更清雅

竹榻　以斑竹爲之三面有屏無柱置之高齋可足午睡倦息榻上宜置靠几或布作扶手

協坐靠墩夏月上鋪竹簟冬用蒲席榻前置一竹踏以便上床安履或以花梨花楠栢木大理石鑲種種俱雅在主人所好用之

石枕　枕製不一即石枕雖宋磁白定居多有尸枕亦舊窯者長可一尺古墓中得之甚不可用有特燒爲枕者長可二尺五寸濶六七寸者有東青磁錦上花者有劃花定者有孩兒捧荷偃臥用荷捲葉爲枕者此製精絶皆余所目擊南方一時不可得也有用磁石爲枕如無大塊以碎者琢成枕面下以木鑲成枕最能明目益睛至老可讀細書有菊枕以甘菊作囊盛之置皮枕涼枕之上覆以枕席睡者妙甚

女廉藥枕神方

藥枕　用五月五日七月七日取山林栢木鋸板作枕長一尺三寸高四寸以栢心赤者爲之蓋厚四五分工製精密勿令走氣又可啟閉蓋上鑽如粟米大孔三行行四十孔凡一

百二十孔內實藥物二十四品以按二十四氣計用　薏苡仁　款冬花　肉蓯蓉
川芎　當歸　白芷　辛夷　白朮　藁本
木蘭　蜀椒　官桂　杜衡　栢實　秦椒
乾薑　防風　人參　桔梗　白薇　荊實
蘼蕪　白衡　各五錢外加毒者八味以應八風　烏頭　附子　藜蘆　皂角　䒴草
礬石　半夏　細辛　[illegible]右總三十二物各五錢㕮咀為末和入枕匣裝實外用布囊縫好枕過百日面有光澤一年體中風疾一切皆愈而且身香四年髮白變黑齒落更生耳目聰明神方秘驗此方乃女廉以傳玉青玉青傳於廣成子聖聖相傳不可輕忽常以密袱包裹勿令出氣

蒲花褥　九月採蒲略蒸不然生蟲晒燥取花如柳絮者為卧褥或坐褥皆用粗布作囊乘之裝滿以杖鞭擊令勻厚五六寸許外以褥面套囊虛軟溫煖他物無比春時後去褥面出囊炕燥收起歲歲可用

隱囊　榻上置二墩以布青白鬬花為之高一尺許內以綿花裝實縫完傍繫二帶以作提手榻上睡起以兩肘倚墩小坐似覺安逸古之製也

靠背　以雜木為框中穿細藤如鏡架然高可二尺濶一尺八寸下作機局以準高低置之榻上坐起靠背偃仰適意甚可人意

靠几　以水磨為之高六寸長二尺濶一尺有多置之榻上側坐靠肘或置薰爐香合書卷最便三物吳中之式雅甚又且適中

蘆花被　深秋採蘆花裝入布被中以玉色或藍花布為之仍以蝴蝶畫被覆蓋當與莊生同夢且八九月初寒覆之不甚傷煖北方無用不過取其清耳

紙帳　用藤皮繭紙纏於木上以索纏緊勒作皺紋不用糊以線折縫縫之頂不用紙以稀布為頂取其透氣或畫以梅花或畫以蝴蝶

自是分外清致

欹床　高尺二寸長六尺五寸用藤竹編之勿用板輕則童子易擡上置倚圈靠背如鏡架後有撐放活動以適高低如醉卧偃仰觀書并花下卧賞俱妙

短榻　高九寸方圓四尺六寸三面靠背後背少高如傍置之佛堂書齋閒處可以坐禪習静共僧道談玄甚便斜倚又曰彌勒榻

藤墩　蒲墩止宜於冬月三時當置藤墩如畫上者甚有雅趣否則近日吳興所製板面竹凳堅實可坐又如八角水磨小凳三角凳俱入清齋吳中漆嵌花鋾圓凳當置之金屋爲阿嬌持觴介主之用

書枕　臞仙製用紙三大卷狀如碗品字相疊束縛成枕頭枕上卷每卷綴以朱籤牙牌下垂一曰太清天籙一曰南極壽書一曰蓬萊仙籍用以枕於書窗之下便作一夢清雅

袖爐　焚香携爐當製有蓋透香如倭人所製漏空罩蓋漆鼓熏爐似便清齋焚香炙手熏衣作烹茶對客常談之具今有新鑄紫銅有罩蓋方圓爐式甚佳以之爲袖爐雅稱清賞

蒲石盆　書齋蒲石之供夜則可收燈烟曉取垂露潤眼此爲至清具也須擇美石上種蒲草得有舊石種蒲年遠青葱鬱然者妙絕盛以官哥均州定窰方圓盆中養以河水天落水時令出見天日夜受風露則草石長青若置之書齋塵積蒲葉山石則憔悴弊矣須常念之

仙椅　臞仙云默坐凝神運用須要坐椅寬舒可以盤足後靠椅製後高扣坐身作荷葉狀者爲靠腦前作伏手上作托頦亦狀蓮葉坐久思倦前向則以手伏伏手之上頦托托頦之中向後則以腦枕靠腦使筋骨舒暢血氣流行

隱几　以怪樹天生屈曲若環帶之半者爲之有横生三丫作足爲奇否則裝足作几寘之

榻上倚手頗類可卧書云隱几而卧者此也余見友人吳破瓢一几樹形皺皮花細屈曲奇怪三足天然摩弄瑩滑宛若黃玉此老攜以遨遊珍惜若寶此誠希有物也今以美木取曲為之水摩光瑩亦可擬隱此式知者甚少廟中三清聖像環身有若圍帶即此几也似得古製近日神像去其半矣

梅花紙帳　即榻床外立四柱各柱掛以銅瓶插梅數枝後設木板約二尺自地及頂欲靠以清坐左右設橫木可以掛衣角安斑竹書貯一藏書三四掛白塵拂一上作一頂用白楮作帳罩之前安踏床左設小香几置香鼎燃紫藤香榻用布衾菊枕蒲褥乃相稱道人還了鴛鴦債紙帳梅花醉夢間之意古云千朝服藥不如一夜獨宿倘未能了雨雲業能不愧此鐵石心當亟移去寒枝毋令冷眼偷笑

滚凳　湧泉二穴人之精氣所生之地養生家時常欲令人摩擦今置木凳長二尺闊六寸高如常四桯鑲成中分一檔內二空中車圓木二根兩頭留軸轉動凳中鑿竅活裝以脚踹軸滚動往來脚底令湧泉穴受擦無煩童子終日為之便甚

蒲墩　以蒲草為之高一尺二寸四面編束細密且甚堅實內用木車坐板以柱托頂久坐不壞蒲團大經三尺者席地快甚吳中置者精妙可用

如意　古人以鐵為之防不測也時或用以指畫向往後有雕竹為之近得天生樹枝摩作如意精巧入神復得竹鞭樹枝屈結如意首生而柄亦天成不事琢磨無一毫斧鑿痕執之光瑩如玉其堅比鐵惜不多得

竹鉢　鉢盂持以飲食道家方物舊有瘿木為鉢鉢則灰漆近製取深山巨竹車旋為鉢光潔照人上刻銘字填以大青眞物外高品

禪椅　禪椅較之長椅高大過半惟水摩者為

佳斑竹亦可其製惟背上枕首橫木濶厚始
有受用

禪衣　瑣哈喇絨爲之外紅裏黃其形似胡羊毛片縷縷下垂用布織爲體其用耐久來自西域價亦甚高惟都中有之似不易得今以紅褐爲外黃紬爲裏中絮綿絲坐以圍身亦甚溫煖不俗

佛堂　内供釋伽三身或一佛二菩薩像或供觀音烏思藏鏤金之佛價雖高大其金鍍甚厚且慈容端整結束得真印結趺跏妙相具足宛如現身人能供理亦增善念案頭以舊磁淨瓶獻花淨碗酌水列此清供晝夜印香夜然石燈稽首焚脩當得無量莊嚴功德

禪燈　高麗石者爲佳角者絶不可用有日月二石惟月燈在在有之日燈百無一二月燈灼以油火其光白瑩真如初月出海其日燈得火内照一室皆紅曉日東升不是過也有小者充更可愛價亦倍高

鐘磬　得古銅漢鐘聲清韻遠舊靈璧石磬色黒性堅者各一懸之佛堂焚香敲擊以清俗耳故詩有云數聲鐘磬是非外一箇閑人天地間是真有得於閑者老人身閑嘗以此聲爲快心悅耳

念珠　以菩提子爲上近有檢勻細子琢磨如王持念輕便甚可人意有王製者有龍充造者云是龍鼻骨磨成色黒嗅之微有腥香有以檀香車入菩提子中孔者眼引綫謂之灌香　世廟初惟京師一人能之價定一分一子爲格余曾得之果絶技也又見宋人以玉碾鉆鏤鑄通上八竅貫綫作記有紅色瑪瑙者亦如此製又見西方細賦紅者内作銅管外作佛字管外用硃砂調塑爲珠繩引銅心往來若珊瑚然又西番硝子燒珠質青每粒四面白菊黃心花朶其精巧獨擅取天然者有大金剛子小金剛子小者貴其菩子用久如綠瑪瑙琥珀金珀水晶人頂骨以傍宗眼血

實色紅者爲佳枯黒爲下珊瑚惡其軍琚柳子珠作區樣紫檀烏木棕竹車者亦雅珠上記念有宋做玉降魔杵五供養天生小葫蘆一寸長者爲奇蘇眼銕海巴五臺聖光石白定窑燒豆大葫蘆玉製界刀斧子鰲魚轉輪子皆掛吊珠上作記念千萬數也宣德成化時有番僧入貢進獻小輪子如椎狀外刻花巧色具紅黃中藏小經一卷製成用作念珠記總此最相宜先年極多今不可得矣又見番僧携至佩經或皮袋或漆匣上有番篆花様文字四方三寸厚寸許匣外兩傍爲耳繋縄佩服余曾開匣視之經文宋書其細密精巧中華不及此與梵玉物也當佩服持珠作人間有髮僧坐卧西風黄葉中棒念西方大聖較之奔逐利名衰衰寒暑者自覺我輩閑静

聖蠟燭方　槐角子二斤入月收　白膠香一斤　硫黄四兩

先将角子搗爛将膠香化開入角子一同熬爛次下硫黄用槐條攪用小指大竹筒長七八寸將三物灌入陰乾去其竹筒毎條可點一二十日

聖燈方　浮萍六月收　瓦松六月收　遠志　黄丹　鈆粉各一兩　爲細末毎油一兩入藥一錢點燈可照一月

印香供佛方幷圖　齋室中燒香不可一日無者其法另具若印香供佛其爲印模有焚一日者有焚六時者其香料随造但料重則香

余所製方如左亦内府傳方少損益耳

夢覺菴妙高香方共二十四味按二十四氣用以供佛

沉速四兩　黄檀四兩　降香四兩　木香四兩　丁香六兩　乳香四兩　檢芸香六兩　官桂八兩　甘松八兩　三頼八兩　姜黄六兩　玄參六兩　丹皮六兩　丁皮六兩　辛夷花六兩　大黄八兩　藁本八兩　獨活八兩　藿香八兩　茅香八兩　白芷六兩　荔枝殼八兩　馬蹄香八兩　鐵面馬牙香一斤　和成入官粉一兩　炒硝一錢　有此二物引火且焚無斷滅之患大小香印四具圖附如左

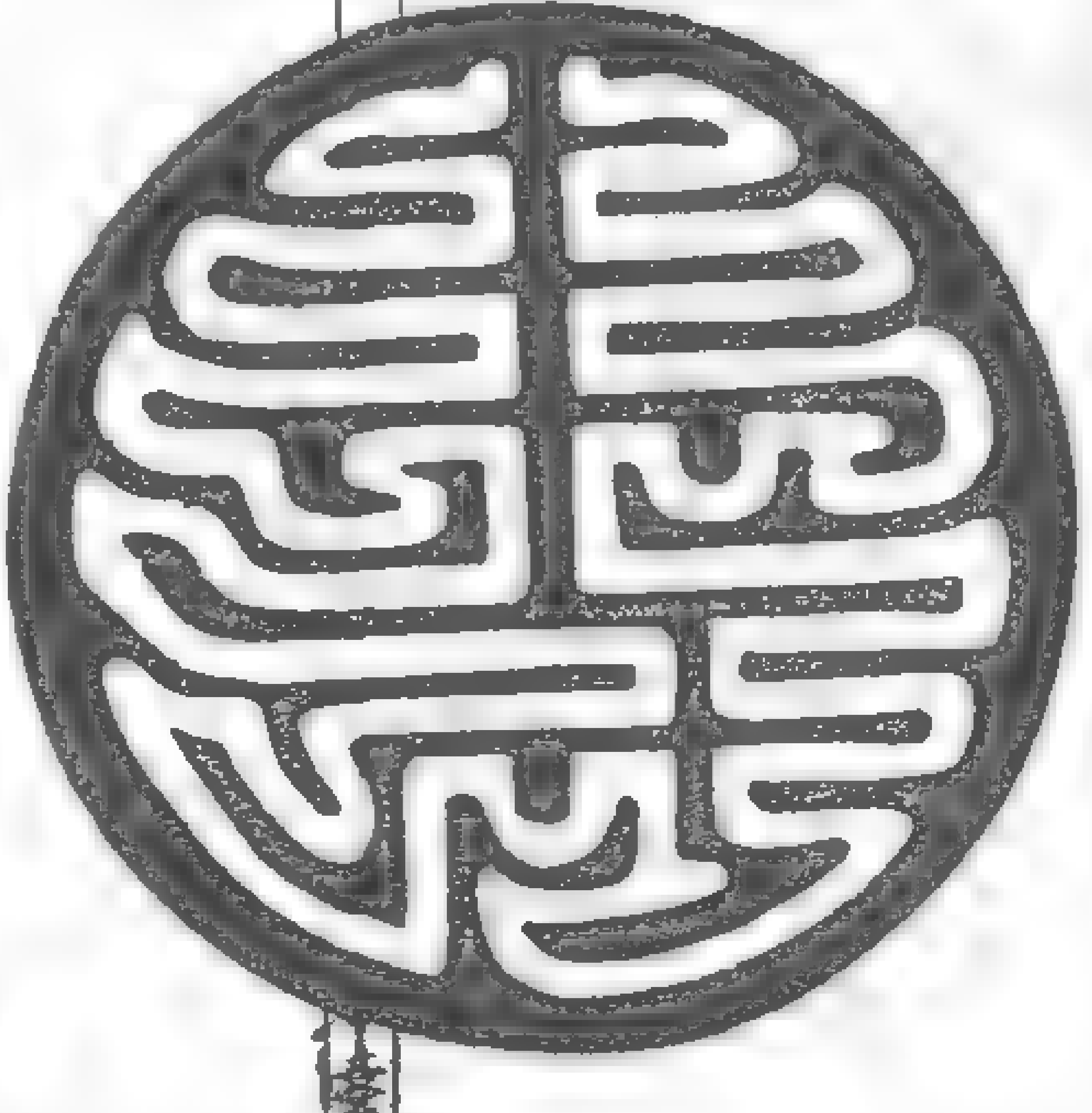
長春永壽香篆圖

焚香起處

福壽香印圖

壽篆綿長香印圖

起處



四印如式印傍鑄有提耳隨爐大小取用先將爐灰築實平正光整將印置於灰上以香末鍬入印面隨以香鍬築實空處多餘香末細細鍬起無少零落用手提起香印香字以落爐中若稍欠缺以香末補之焚燒可以永日小者亦一二時方滅伴經史供佛坐不可少也

焚供天地三神香方

昔有真人燕濟居三公山石窟中苦毒蛇猛獸邪魔干犯遂下山改居華陰縣庵栖息三年忽有三道者投庵借宿至夜談三公山石窟之勝內一人云吾有奇香能救世人苦難焚之道得自然玄妙可昇天界真人得香復入山中坐燒此香毒蛇猛獸悉皆遁默忽一日道者散髮背琴虛空而來将此香方鑿于石壁乘風而去題名三神香能開天門地戸通靈達聖入山可驅猛獸可免刀兵可免瘟疫久旱可降甘雨渡江可免風波有火焚燒無火口嚼從空噴於起處龍神護助靜心修合無不靈驗

沉香　乳香　丁香　白檀　香附　藿香各二錢　甘松二錢　遠志一錢　藁本三錢　白芷三錢　玄參二錢　零陵香　大黃　降真　木香　茅香　白芨　栢香　川芎　三頼各二錢五分

用甲子日攢和丙子搗末戊子和合庚子印餅壬子入合收起煉蜜爲丸或刻印作餅寒水石爲衣出入帶入葫蘆爲妙

臞仙異香

沉香　檀香各一兩　冰片　麝香各一錢　棋楠香　羅合　欖子　滴乳香各五錢

九味爲末煉蔗蜜合和爲餅焚之以助清氣

難消炭　竈中燒柴下火取出罈閉成炭不拘多少搗爲末用塊子石灰化開取濃灰和炭末加水調成以猫竹一筒劈作兩半合攏盛貯晒乾燒用終日不消

獸炭　細骨炭十觔鐵屎塊十觔用生芙蓉葉三觔合搗爲末糯米粥和成劑塑作麒麟獅子之形晒乾每燃一枚三日不滅如不用以灰掩之

留宿火法　好胡桃一枚燒半紅埋熱灰中三五日不滅

香櫞盤槖　香櫞出時山齋最要一事得官哥二窰大盤或青東磁龍泉盤古銅青綠舊盤宣德暗花白盤蘇麻尼青盤朱砂紅盤青花

盤白盤數種以大爲妙每盆置橼廿四頭或十二三者方足香味滿室清芬其佛前小几上置香橼一頭之橐舊有青東磁架龍泉磁架最多以之架玩可堪清供否則以舊人珠雕茶橐亦可惟小樣者爲佳

插瓶花法　插梅瓶中置硫一錢以熱湯插之芙蓉牡丹芍藥蜀葵萱草俱用大滚湯插之緊塞瓶口則不焦能開插蓮以泥塞摘斷孔内先入瓶底後方加水養之插梔子將剪斷處敲碎加鹽些少於瓶加水養之則開茲錄草草後有備細條目

溪山逸遊條

序古名遊

陶弘景曰山川之美自古共談高峯入雲清流見底兩岸石壁五色交輝青林翠竹四時俱備矣曉霧將歇猿鳥亂鳴夕日欲頹沉鱗競躍實爲欲界之仙都自康樂以來未有語其奇者

羊祜樂山水每風景佳日必登峴山言詠終日常語從事曰自有宇宙便有此山由來賢達勝士登此遠望如我與卿者多矣皆湮沒無聞使人悲傷如百歲後有知魂魄猶應登此

劉歆隱居求志尤愛山水登危履險必盡幽遐人莫能及人皆歎其有濟勝之具

李白登華山落鴈峯曰此山最高呼吸之氣想通帝座恨不携謝眺驚人詩來搔首問青天耳

象耳山有李白留題曰夜來月下卧醒花影零亂滿人襟袖疑如濯魄于水壺中也

柳子厚曰上高山入深林窮迴溪幽泉怪石無遠不到到則披草而坐傾壺而醉醉則更相枕以卧意有所極夢亦同趣

張衡賦曰仲春令月時和氣清原隰鬱茂百草滋榮王雎鼓翼倉庚哀鳴交頸頡頏關關嚶嚶於焉逍遥聊以娛情于時曜靈俄景繼以望舒極盤遊之至樂雖日夕以忘劬

簡文入華林園曰會心處不必在遠翳然林泉便自有濠濮間想也不覺鳥獸禽魚自來親人

東坡曰江山風月本無常主閑者便是主人

王摩詰夜登華子岡輞水漣漪與月上下他山遠火明滅林外深巷寒犬吠聲如豹村虛夜舂復與疎鐘相間此時獨坐童僕靜默每思曩昔携手賦詩當待春仲卉木蔓發輕鯈出水白鷗矯翼露濕青皋麥隴朝雊倘能從我遊乎

韓持國為守每春到常日設十客之具於西湖事委僚吏即造湖上有士大夫過即邀之坐滿九客而止即與樂飲終日曾存之問曰無乃有不得已者乎公曰汝少年安知吾老矣未知復有幾春若待可與飲者而後從之吾之為樂無幾而春亦不吾待矣

臞仙曰江上一簑釣為樂事釣用輪竿竿用紫竹輪不欲大竿不宜長但絲長則可釣耳豫章有叢竹其節長又直為竿最佳竿長七八尺敲針作鉤所謂一勾掣動滄浪月釣出千秋萬古心是樂志也意不在魚或于紅蓼灘頭或在青林古岸或值西風撲面或教飛雪打頭於是披簑頂笠執竿烟水儼在米芾寒江獨釣圖中比之嚴陵渭水不亦高哉

又曰河内置一小舟繫於柳根陰處時乎閒暇執竿把釣放乎中流可謂樂志於水或於雪霽月明桃紅柳媚之時放舟當溜吹簫笛以動天籟使孫鶴聳風唳空或扣舷而歌飽飧風月回舟返棹歸卧松窓逍遥一世之情何其樂也

許椽好遊山水體便登陟人云許非徒有勝情實有濟勝之具

王子敬云從山陰道上行山川自相映發使人應接不暇若秋冬之際尤難為懷

巡懷錄云每遇勝日有好懷抱袖手吟古人詩足矣青山秀水眼到即可舒嘯何必居籬落

下後爲巳物
又曰每登高丘步邃谷延留燕坐見懸崖瀑流
古木蒼翠幽閑岑寂之處終日忘返
鋤經堂志曰登高山下觀城市如蟻垤不知其
間幾許人往來奔走如蜂釀蜜如蠅爭血從
高望之眞可一笑山之高於城市能幾何巳
自如此況眞仙在太虛中下視塵土又何翅
蟻垤乎哉
謝皋羽曰天地間雲嵐木石崇丘絕壑足以發
旹潛老多人跡所不到故畸人靜者得與世
相忘而自樂其樂恒專巳而不讓至鶉衣蒙
垢玉面蓬首獨甘心焉
越人王冕當天大雪赤脚上潛岳峰四顧大呼
曰遍天地皆白玉合成使人心膽澄徹便當
仙去
　高子遊說
高子曰時値春陽柔風和景芳樹鳴禽邀朋郊
外踏靑載酒湖頭泛棹問柳尋花聽鳥鳴於
茂林看山弄水脩禊事於曲水香堤豔賞紫
陌醉眠杖錢沽酒陶然浴沂舞風裀草坐花
酣矣行歌踏月喜溯瀨之睡沙羨鷗鳧之浴
浪夕陽在山飲興未足春風滿座不醉無歸
此皆春朝樂事將謂閑學少年時乎夏月則
披襟散髮白眼長歌坐快松楸綠陰舟泛芰
荷清馥賓主兩忘形骸無我碧筒致爽雪藕
生涼喧卑避俗水亭一枕來薰疎懶宜人山
閣千峰送雨白眼徜徉幽歡絕俗蕭騷流暢
此樂何多秋則凭高舒嘯臨水賦詩酒泛黃
花饌供紫蟹停車楓樹林中醉臥白雲堆裏
登樓咏月飄然元亮高閑落帽吟風不減孟
嘉曠達觀濤江渚與奔雪浪雲濤聽鴈汀沙
思入蘆花夜月蕭騷野趣爽朗襟期較之他
時似更閑雅冬月則杖藜曝背觀禾刈於東
疇策蹇衝寒探梅開於南陌雪則眼驚飛玉
取醉村醪霽則足躡層水騰吟僧閣泛舟載
月興到剡溪醉榻眠雲夢寒玄圃何如湖上

一簑千里壺中千日四時遊冶一歲韶華毋令過眼成空當自偷閑尋樂已矣乎吾生幾何胡爲哉毋慷不延達者悟言于斯有感山人遊具聊俻如左

遊具

竹冠　制惟偃月高士二式爲佳他無取焉間以紫檀黄楊爲之亦可近取瘦木爲冠以其形肖微似以此束髪終少風神若帶唐巾漢巾可以簪花漢巾之製去唐式不遠前捐較後兩傍少窄三四分頂角少方二製之外皆非山人家所取但五岳真形圖入當佩帶入山可拒虎狼辟邪可遠魑魅今以唐巾玉圈取作方式篆圖琢成帶之甚雅且圖非徒設五岳圖有二三篆法惟道藏經所載似真圖具後幅

披雲巾　踏雪當製臞仙雲巾或叚或毡爲之匾巾方頂後用披肩半幅内絮以綿或托以氊可避風寒不必風領煖帽作富貴態也

道服　不必立異以布爲佳色白爲上如中衣四邊延以緇色布亦可次用茶褐布爲袍緣以皂布或絹亦可如禪衣非兜羅綿以紅褐爲之月衣之製鋪地儼如月形穿起則如披風道服二者用以坐禪策蹇披雪避寒俱不可少

文履　用白布作履如世俗之鞋用皂絲縧一條約長一尺三四許折中交屈之以其屈處綴履頭近底處取起出履頭一二分而爲二

履綴其餘縧於履面上雙交如隻畫圖分其兩稍綴履口兩邊縁處是爲絇於牙底相接處用一細絲縧周圍綴於縫中是爲繶又以履口納足處周圍縁以皂絹廣一寸是爲純又於履後綴二皂帶以繫之如世俗鞋帶是爲綦如黒履則用皂布爲之而以白或藍爲絇繶純綦是也

道扇　其扇有二有紙糊者有竹編者近日新安置扇其竹篾如紙編織細密製度精佳但

不宜漆輕便可携何扇勝此紙糊如此式樣亦佳但得竹根紫檀妙柄爲美舊有鵝毛扇即羽扇也但無能者製度精緻今製似不堪執

拂塵　古有紅拂塵尾紅拂乃富貴家用物毋論塵尾似不易得近有以天生竹邊如靈芝如意形者斲爲拂柄甚雅其拂惟以長棕爲之不必求奇以白尾爲妙余有萬歲藤一小枝玲瓏透漏儼肖龍形製爲拂柄可快披拂

雲舄　以蒲草及棕爲之雲頭如芸鞋或以白布爲鞋青布作高梲雲頭鞋面以青布作條左右分置每邊橫過六條以象十二月意後用青雲口以青緑似非塵土中着脚行用當爲山人濟勝之具

竹杖　惟合竹爲佳有以之字竹方竹老竹鞭爲之者亦雅道曰以荊木如杖形者履其上有雙枝厚根處雕爲雙芝之靡滑如玉亦可人意得有三代商嵌金銀碧瑱古銅鳩鳥杖頭須用棕竹爲杖余見有全身鍍金銀者形狀古甚下有銅管亦三代物也製甚可愛得此全副老人受用無量外此用萬歲藤蒸藿爲杖形雖奇怪此爲老衲行具恐非山人家扶老也姑置不取

瘿杯　取木之瘿肖杯者琢磨成杯式惟三種爲最桃杯蓮杯芝杯余所藏三盃充肖眞形其外種類甚夥且奇要之適用無如三者

瘿瓢　有形如芝者有如瓢者山人家携帶用以飲泉大不過五六寸而小者半之惟以水磨其中布擦其外光彩如漆明亮燭人雖水濕不變塵污不受廢入精妙鑒賞

斗笠　其製有二等　有蒙笠以細藤作笠方廣二尺四寸以皂絹蒙之綴簷以遮風日一名葉笠以竹絲爲之上以檞葉細密鋪蓋甚有道氣二物貴在輕便

胡蘆　有天生一寸小胡蘆最可人意用以綴爲衆緻又可懸于念珠價高不甚多見惟京

師有之若用杖頭掛帶乘藥者二三寸葫蘆亦妙其長腰鷺鷥葫蘆可懸藥籃左畔似不可少

藥籃　即水火籃也製有佳者惟遠紅漆爲佳內實應驗方藥膏藥以便隨處濟人山童携之亦多物外風致近有籐絲編者不佳以大毛竹車旋者太重

棋籃　圍棋礶子近日永嘉以籐編爲礶製巧用堅雖墮地觸石曾無損裂外以籐編爲籃携此二礶其輕便可愛誠遊具中一妙品也書室中不宜有此

詩筒葵牋　白樂天與微之常以竹筒貯詩往來賡唱故和靖詩云帶斑猶恐俗和節不妨山之句既有詩可無吟箋許判司遠以葵箋見惠綠色而澤入墨覺有精采詢其法乃采帶露蜀葵葉研汁用布揩抹竹紙上伺少乾用石壓之許嘗有詩云不來傾陽色那知戀主心不獨便于山家且知葵藿傾陽之意

韻牌　余刻詩韻上下二平聲爲紙牌式名曰韻牌每韻一葉總三十葉山遊分韻人取一葉唫以用韻似甚便覽近有四韻刻已備矣恐山遊水泛無暇作長篇及韻此余始作意也

葉牋　余作葉牋三種以臘板砑肖葉紋用剪裁成紅色者肖紅葉綠色者肖蕉葉黃色者肖貝葉皆取冥中羅紋長牋爲之此亦山人寄興岑寂所爲若山遊偶得絕句書葉投空隨風飛颺泛舟付之中流逐水浮沉自有許多幽趣

坐氊　花時席地每用麂皮爲之人各一張樂何毛脫不久以蒲團棕團坐之甚佳余意換青氊一條臨水傍花處展地共坐更便卷舒携帶耳

衣匣　以皮護杉木爲之高五六寸蓋底不用板幔惟布裹皮面軟而可壓長濶如氊包式少長一二寸携於春時內裝綿夾便服以備

風寒驟變夏月裝以夾衣秋與春同冬則綿服煖帽圍項等件匣中更帶搭背竹鈀弁鐵如意以便取用

便轎　入山用之如今市中俗云兜轎式也但坐身涼簟兩傍用銅或鐵打成橋梁雙鈎下鑽涼簟兩頭鈎上作眼待閂杠上用銅製二鑽下垂作竅以受銅鈎對眼用閂釘住如懸掛然人坐其上背靠杠上圈圍不惟安適且上山下山如履平地以其機關常平故耳何

有前撲後仰之患杠子得有關產紫荊木為之輕細而堅愈重愈方他木俱不勝也

輕舟　用以泛湖棹溪形如划船長可二丈有餘頭濶四尺內容賓主六人僮僕四人中倉四柱結頂幔以篷簟更用布幕走簷罩之兩傍硃欄欄內以布絹作帳用蔽東西日色無日則懸鈎高捲中置桌凳後倉以藍布作一長幔兩邊走簷前縛中倉柱頭後縛船尾釘兩圈處以蔽童僕風日更著茶爐烟起恍若圖畫中一孤航也舟惟底平用二畫槳更佳

疊桌　二張一張高一尺六寸長三尺二寸濶二尺四寸作二面拆脚活湊展則成桌疊則成匣以便攜帶席地用此撞合以供酬酢其小几一張同上疊式高一尺四寸長一尺二寸濶八寸以水磨楠木為之置之坐外列爐焚香置瓶插花以供清賞

提盒　余所製也高總一尺八寸長一尺二寸入深一尺式如小廚為外體也下留空方四

寸二分以板閘住作一小倉內裝酒杯六酒壺一筯子六勸杯二上空作六格如方合底每格高一寸九分以四格每格裝碟六枚置菓殽供酒觴又二格每格裝四大碟置鮭菜供饌筯外總一門裝卸即可關鎖遠宜提甚輕便足以供六賓之需

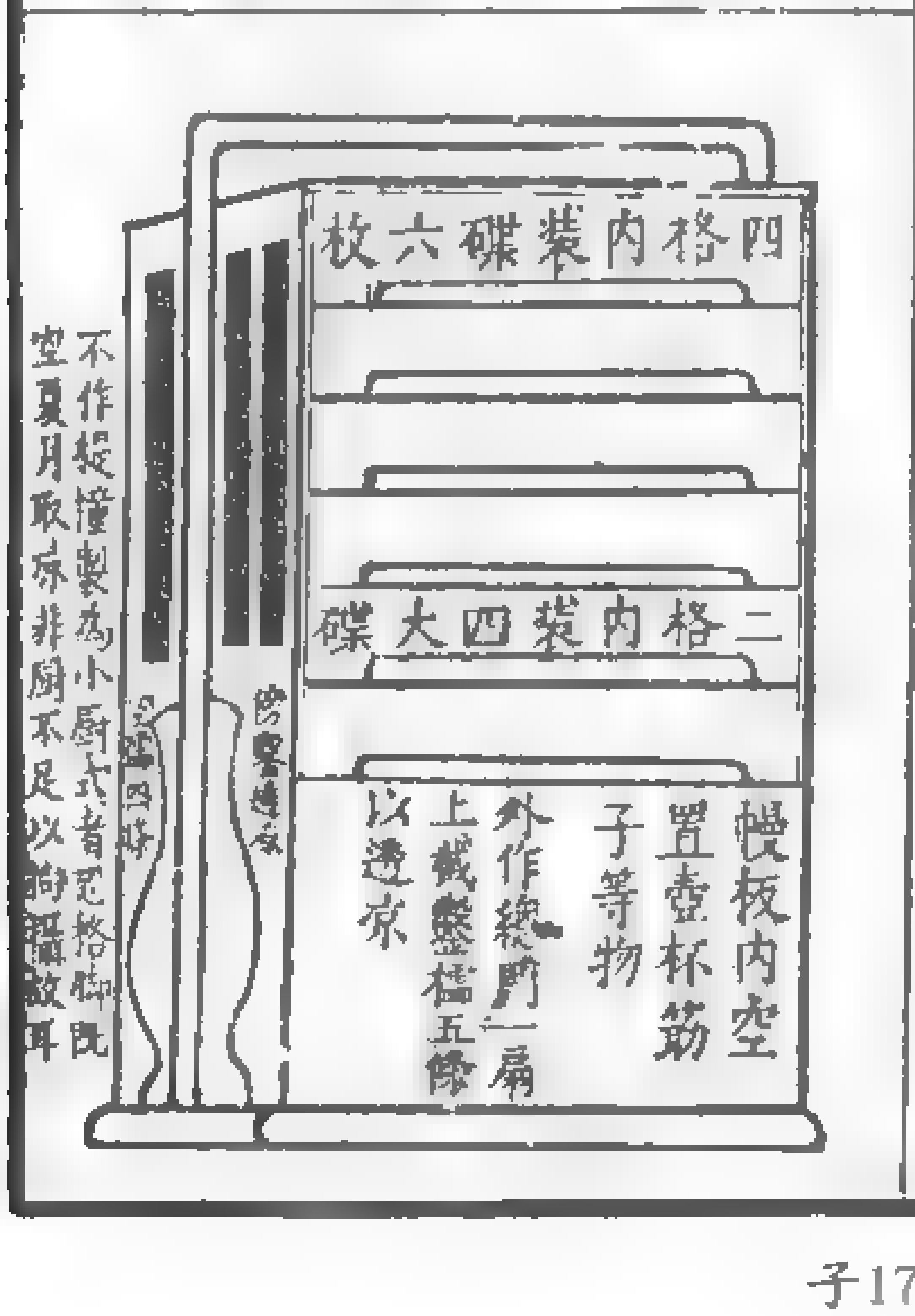
提爐　式如提盒亦余製也高一尺八寸濶一尺長一尺二寸作三撞下層一格如方匣內用銅造水火爐身如匣方坐嵌匣內中分二

孔左孔灶火置茶壺以供茶右孔注湯置一
桶子小鑊有蓋頻湯中煑酒長日午餘此鑊
可煑粥供客傍鑿一小孔出灰進風其壺鑊
廻出爐格上太露不雅外作如下格方匣一
格但不用底以罩之便壺鑊不外見也一虛
一實共二格上加一格置底蓋以裝炭總三
格成一架上可箭關與提盒作一副也
備具匣　余製以輕木為之外加皮包厚漆如
拜匣高七寸濶八寸長一尺四寸中作一替

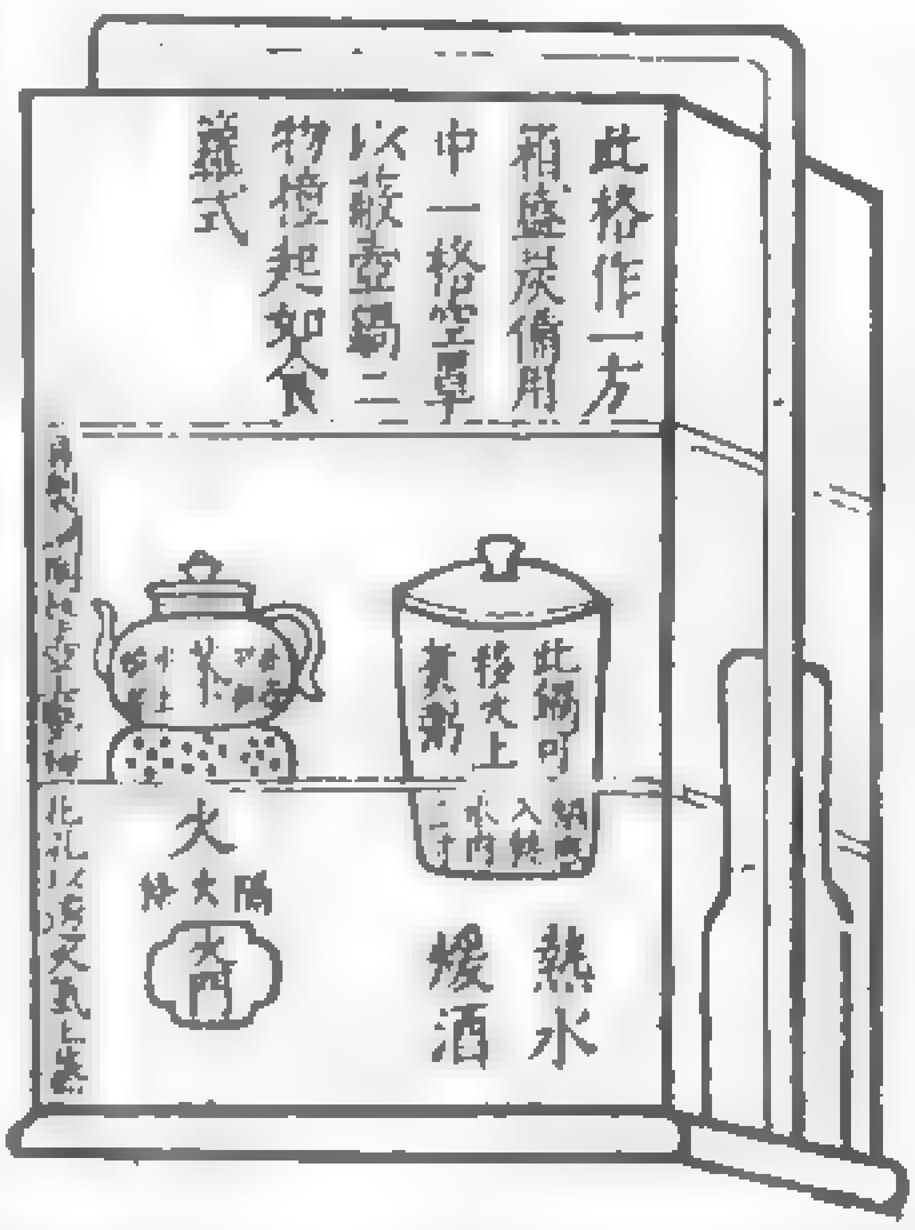
上淺下深置小梳匣一茶盞四骰盆一香爐
一香盒一茶盒一匙筯瓶一上替内小硯一
墨一筆二小水注一水洗一圖書小匣一骨
牌匣一骰子枚馬盒一香炭餅盒一途利文
具匣一内藏裁刀錐子空耳挑牙消息肉又
修指甲刀銼髮剅等件酒牌一詩韻牌一詩
筒一内藏紅葉各牋以錄詩下藏梳具匣者
以便山宿外用關鎖以啟閉携之山遊似亦
甚備

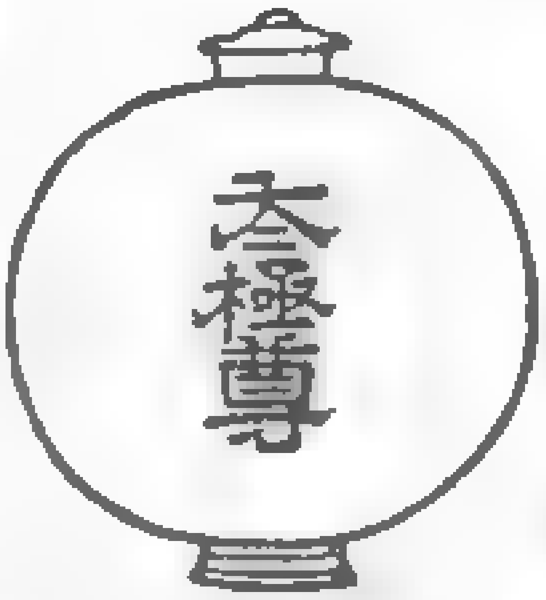
酒尊　注酒遠遊古有窰器甚佳銅提次之近
以錫造者惡甚余意磁者負重銅者有腥不
若蒲蘆作具内用堅漆挾之遠遊似甚輕便
山遊當與巳上三物束以二架共作一肩彼
此助我逸興
提盒式
提爐式
匏樽式
五嶽圖四式具後

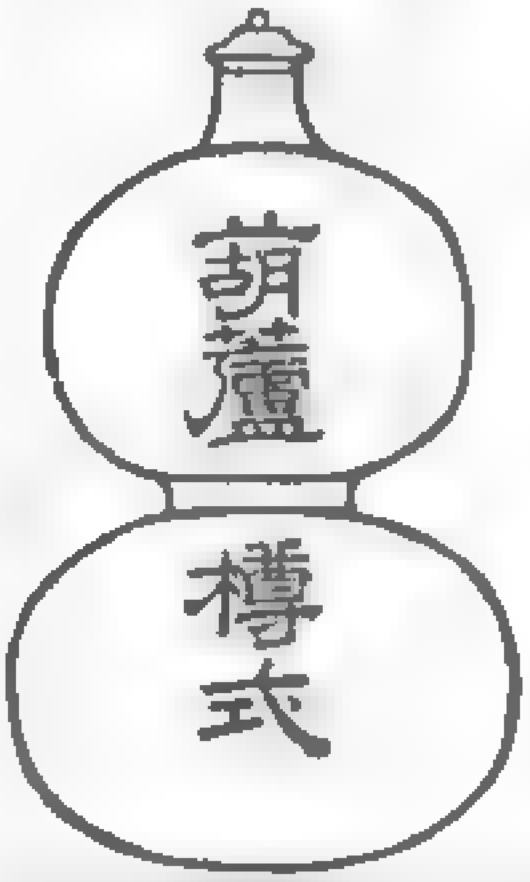
山遊提合圖式



提爐圖式







太極樽以匏匏爲之豎起上鑿一孔以竹木旋口粘以木足堅以漆布內以生漆灌之凡二次酒貯不朽且免沁漫以絡携遊便甚

葫蘆樽用大小二匏爲之中腰以竹木旋管爲筒上下相聯堅以布漆頂開一孔如上式但不用足口上開一小孔并蓋子口透穿橫揷銅銷用小鎖閉之以慎疎虞上同此製

道藏經五岳真形圖

鏡背五岳形圖

布五嶽圖二式一出道藏一出唐鏡模下不
特製爲唐巾玉䍐用之當以此用黃素朱書
裱作小卷長可三四寸飾以軸帶掛之杖頭
與葫蘆作伴山人特以遠遊篇并負圖先生
筆歟其所當佩說如藏經云
藏經曰五嶽之神分掌世間人物各有攸屬如
太山乃天帝之孫群靈之府爲五嶽祖主掌人
間生死貴賤脩短衡嶽主掌星象分埜水族魚
龍嵩嶽主掌土地山川牛羊食啗華嶽主宰金

銀銅鐵飛走蠢動恒嶽主掌江河淮濟四足負
荷等事抱朴子曰脩道之士栖隱山谷須得五
嶽眞形圖以佩之則山中魑魅虎蟲一切妖毒
皆莫能近漢武帝元封三年七月七日受之西
王母流布人間後太初年中李充自稱馮翊人
三百歲荷草器負圖遊遊武帝見之封負圖先
生故世人能佩此圖渡江海入山谷夜行郊埜
偶宿凶房一切邪魔魑魅魍魎水怪山精悉皆
隱遁不敢加害家居供奉横惡不起禎祥來集

云故此圖不獨用爲佩軸家居裱成畫圖供奉
亦可

三才避忌條

天時諸忌

聖人曰勿怨天又曰君子敬天之威則省其過
咎而改之故吾人起居不知三才避忌必犯
災害何以能安樂哉故人當勿指天爲誣勿
怒視日月星辰行住坐卧莫裸體以褻三光
勿對三光濡溺勿月下歡淫勿唾流星勿久

視雲漢大風大雨大雷大雪大霧不可出行
當靜坐敬畏勿嗔怒風雨勿指虹霓重霧三
日必大雨未雨不可出行雷鳴勿仰卧遠出
觸寒而歸勿面向火勿就吃熱食衣濕汗即
脫勿開口喝冷大寒大暑勿可出入伏熱者
勿驟飲水衝寒者勿驟飲湯勿漬寒而寢日
出則出日入則入朝出莫饑暮息莫飽朔不
可泣晦不可歌此天時避忌之要略也

地道諸忌

坤主厚載萬物生成人賴以生敢不寅畏以褻
地靈勿以刀杖怒擲地勿輕掘地深三尺即
有土氣傷人勿裸卧地上入深山當持明鏡
以行使精魅不敢近入山念儀方二字以却
蛇念儀康二字以却虎念林兵二字以却百
邪入山至山脚先退數十步方上山山精無
犯入山将後衣裾摺三指挾於腰蛇虫不敢
近渡江河朱書禹字佩之吉寫土字於手心
下船無恐怖深山流出冷水不可飲水有沙
虫處不可浴有水弩虫處不可渡虫射人影
即死先以物擊水虫散方可渡行熱勿以河
水洗面陂湖水有小影是魚秧勿食井水沸
起者勿食屋漏勿悮食塚井中有毒勿食凡
濁水要急飲入杏仁泥少攪十數次即可飲
夏月氷勿多食雖貪一時之快久則成疾此
地忌之大略也

人事諸忌

人爲萬物之靈有生之所當重者也豈可不以
生我者爲急乃以賊我者爲務也遵生者當
知所重五臟喜香潔惡腥羶食必擇可勿悮
首披髮覆面肝惡風心惡熱肺惡寒脾惡濕
腎惡滲髮不可悮入鮮食甲寅日割指甲甲
午日割脚指甲此爲三尸遊處故以斬除之
不可向北唾犯魁罡唾遠損氣唾多損神汗
出毛空勿令扇風恐爲風中凡汗之所出本
於五臟飲食飽熱汗出於胃飽甚胃滿故汗
出於胃也驚悸奪精汗出於心驚奪心精神
氣浮越陽内薄之故汗出於心也持重遠行
汗出於腎骨勞氣越腎復過疲故持重遠行
汗出於腎也疾走恐懼汗出於肝暴役於筋
肝氣疲極故疾步恐懼汗出於肝也搖動勞
苦汗出於脾動作用力穀精四布脾化水穀
故汗出於脾也故勞傷汗出成病勿令汗入
飲食食後以紙撚入鼻引嚔數次令人氣通
明目化痰勿强恐大小便勿努力大小便夜
間宜開眼出溺行走勿語行遠乘馬勿回顧

傷神凡行遠常存魁罡在頭上夜行宜數叩
齒鬼神畏齒聲也夜行及寘卧心中懼者當
存目月光入我明堂中百邪自散勿久行傷
肝勿久立傷骨勿久坐傷肉勿跂床懸脚勿
監膝坐大樹下不可坐防陰氣傷人坐卧莫
當風冷石不可坐成疝日曬熱石不可坐生
瘡雞鳴時叩齒三十六遍舌舐上齶待神水
滿口漱而嚥之口誦四海神名三遍止鬼辟
邪令人無疾東海神阿明南海祝良西海巨

乘北海禺強早起食生薑以辟穢氣下床先
左脚吉嗽齒勿用椶刷敗齒夜半勿哭泣勿
對北詈駡勿卒驚呼勿恚怒令神寬不安勿
大樂使氣飛揚勿多笑傷臟多喜令人亡錯
昏亂食勿語寢勿言勿多念內志恍惚勿多
思則神怠勿思慮傷心勿久卧傷氣勿頭向
北春夏向東秋冬向西夜卧防床頭有隙進
風夜眠勿以脚懸高處勿卧開口以泄真氣
勿以手壓心口令人夢魘勿尸卧勿以筆畫

人面爲戲使魂不認尸多致死者勿露卧睡
醒覺熱勿飲水又睡凡夢勿語人勿燃燭照
寢令人神魂不安人卧忽不醒勿急以燈照
之殺人就黑暗處以指甲掐其人中或口咬
大拇指甲處而唾其面勿當風沐浴勿沐髮
未乾卽寢勿冷水洗沐饑勿浴飽忌沐洗頭
不可用冷水成頭風勿沐浴同日沐者黃頭
浴者澡身也有眼疾不可浴午後勿洗頭汗
出勿洗沐浴無常不吉當考之月令沐浴日

吉旦起勿開眼洗面塵熱勿以水洗面勿以
大熱湯漱口凡有脚汗勿入水洗凡夏至後
丙丁日冬至後庚辛日不宜交合大月十七
日小月十六日此名毀敗日不宜交合大喜
大怒男女熱病未好陰陽等疾未愈并新產
月經未淨俱不可交合勿醉飽入房勿每月
二十八日交合人神在陰帳幕內忌燃燭行
房凡本命甲子庚申不可入房雷電風雨不
可交合此爲人事之忌大略耳人能謹而藏

之必獲安樂無諸疾苦再加調和飲食餐服藥餌百年之壽人皆可至幸毋忽之

賓朋交接條

序古名論

白虎通曰朋友之道有四近則正之遠則稱之樂則思之患則死之

揚子法言曰朋而不心面朋也友而不心面友也

家語曰夫内行不脩身之罪也行脩而名不彰友之罪也故君子入則篤行出則友賢

禮記曰君子之交淡如水小人之交甘若醴君子淡以成小人甘以壞

漢書曰李德公所交皆捨短取長好成人之美時荀爽賈彪雖俱知名而不相能德公並交二子情無適莫世稱其正

胡質曰古人之交也取多知其不貪奔北知其不怯聞流言而不信故可終也

禰衡字正平少與孔文舉作爾汝之交時衡未

二十而文舉已五十餘矣

荀巨伯遠看友人疾值胡賊攻郡友人語伯曰吾旦死矣子可去伯曰遠來視子今有難而捨之去豈伯行耶賊既至謂伯曰大軍至此一郡俱空汝何人獨止耶伯曰有友人疾不忍委之寧以己身代友人之命賊聞斯言異之乃相謂曰我輩無義之人而入有義之國乃偃而退一郡獲全

山濤與嵇阮一面契若金蘭山妻韓氏覺濤與二人異常交問之濤曰當年可以為友者惟此二人妻曰負羈之妻亦親觀趙狐意欲窺之可乎濤曰可他日二人來勸濤止之宿具酒食妻穿墉視之達旦忘返濤入曰二人何如曰君子致不如正當以室度耳濤曰伊輩亦以我識度為勝

晉王越鎮海昌以王安期為記室參軍雅相知重敕世子毘曰學之所益者淺體之所安者深閑習禮度不如式瞻儀形諷味遺言不如

親承吉音王參軍人倫之表汝其師之
齊太原孫伯翳家貧常映雪讀書放情物外棲
志丘壑與王令君亮范將軍縝莫逆之交王
范既相二朝欲以吏職相處伯翳曰人生百
年有如風燭宜怡神養性琴酒寄情安能棲
棲役曳若此嵇康所不堪予亦未能也
梁王繹博覽群書才辯冠世不好聲色愛重名
賢與裴子野蕭子雲布衣交白居易與元相
國稹友善以詩道著名號元白集內有哭元
相詩云相看掩淚俱無語別有傷心事豈知
想得咸陽原上樹已抽三丈白楊枝
許棠久困名場咸通末馬戴佐大同軍幕棠往
謁之一見如舊識留連數月但詩酒而已未
嘗問所欲忽一旦大會賓友命使者以棠家
書授之棠驚愕莫知其來棠啓緘客視久之
乃是言馬戴已潛遣一价恤其家矣其用情
周渥人所不及如此
風土記曰越俗性率朴初與人交有禮封土壇
祭以犬雞祝曰卿乘車我帶笠他日相逢下
車揖我步行卿乘馬後日相逢卿當下
自昔士之閑居野處者必有同道同志之士相
與往來故有以自樂淵明詩曰昔欲居南村
非爲卜其宅聞多素心人樂與數晨夕又云
鄰曲時來往抗言談在昔奇文共欣賞疑義
相與析則南村之賢豈庸庸之士哉杜少陵
與朱山人詩曰相近竹參差相過人不知幽
花欹滿徑野水細通池歸客村非遠殘尊席
更移看君多道氣從此數追隨李太白與范
居士詩曰忽憶范野人閑園養幽姿又云還
傾三五酌自咏猛虎詞近作十日歡遠爲千
載期風流自簸蕩謔浪偏相宜觀此則朱山
人范居士者可爲非常流矣
周益公嘗訪楊誠齋于南溪之上留詩云楊監
全勝賀監家賜湖豈比賜書華囬環自闢二
三徑頃刻能開七七花門外有田供伏臘望
中無處不烟霞却慙下客非摩詰無畫無詩

只謾詩誠齋續賀相歡好事者繪以爲圖誠
齋題曰平叔曾過魏秀才何如老子致元自
蒼松白石青苔徑也不傳呼宰相來誠齋長
嗣東山先生以集英殿脩撰致仕家居年八
十曾雲巢年尤高嘗携茶袖詩訪伯子其詩
云襄衣不待履霜回到得如今也樂哉泓穎
有時供戲劇軒裳無用任塵埃眉頭猶自懷
千恨興到何如酒一盃知道華山方睡覺打
門聊伴著奴來伯子和詩亦佳其風味不減
前二老也三老相苦爾誼如此
古延方士湖州東林沈東老能釀十八仙白酒
一日有客自號回道人長揖於門曰知公白
酒新熟遠來相訪願求一醉公見其風骨秀
偉踅然起迎徐觀其碧眼有光與之語其聲
清圓於古今治亂老莊浮圖氏之理無所不
通知其非塵埃人也因出酒器十數於席閒
曰聞道人善飲欲以鼎先爲壽如何公曰飲
器中鍾鼎爲大屈巵螺盃次之梨花蕉葉最

小請戒侍人次第速斟當爲公自小至大以
飲之笑曰有如顧愷之食蔗漸入佳境也又
約周而復始常易器滿斟於前笑曰所謂盃
中酒不空也回公興至郎舉杯命東老鼓琴
回公浩歌以和之又欲以圍棋相娛止奕數
子輒拂去曰秪恐棊終爛斧柯回公自日中
至暮已飲數斗無酒色東老欲有所叩回公
曰聞公自有黃白之術未嘗妄用且篤於孝
義又多陰功此余每日來壽而將以發之也
東老因叩長生輕舉之術回公曰四大假合
之身未可離形而頓去東老攝衣起謝有以
喻之回公曰此古今所謂第一最上極則處
也飲將達旦甕中所釀止留糟粕而無餘瀝
回公曰久不遊浙中今日爲公而來當留詩
以贈然吾不學世人用筆乃就劈席上石榴
畫字題於壁其色微黃而漸加黑其詩曰
西鄰已富憂不足東老雖貧樂有餘白酒釀
來緣好客黃金散盡爲收書已而告别東老

登闍送至舍西天漸明矣握手並行至舍西
石橋圓公卽先度乘風而去莫知所終
古廷名衲成都一僧誦法華經甚專雖經兵亂
卒不能害忽一仙僕至云先生請師誦經引
行過溪嶺數重烟嵐中一山居僕曰先生老
病起覩請誦至寶塔品見報欲一聽之至此
果出野服杖藜兩耳垂肩焚香聽經罷入不
復出以藤盃竹筯秫飯一盂枸菊數甌無鹽
酪美若甘露得襯錢一環僕送出路曰問曰
先生何姓名僕於僧掌中書孫思邈三字僧
大駭僕遂失之三日山中尋求竟迷舊路歸
視襯資乃金錢一百文也由茲一飯身輕無
疾天禧中僧一百五十歲後隱不見
李東谷曰君子以文會友以友輔仁友之者友
其德也當親密之時握手論心必使君臣父
子兄弟夫婦之倫粹然一出於正此交友第
一義也夫何世變日薄友道掃地惟酒饌追
隨有無周濟獄言相訛術數相勝於規圓便

利諂諛取容此妾婦耳非友也啗以濡沫甘
効奔走此奴隸耳非友也恐少有攖拂而取
疎遠故隨事苟徇而顚親密乘人父子之睚
眦卽導之以不慈不孝乘人兄弟之鬩墻卽
導之以不悌不恭乘人夫婦之反目卽導之
以不琴不瑟謬引古今眩亂是非指鹿爲馬
以烏爲鸞皆此輩也取友又當以此自鑑毋
爲人欺毋過責於此輩遠而敬之以爲友道
戒

又曰故舊不遺則民不偷世俗薄故舊衰友人
平日同筆硯同出處同貧賤同患難相與相
愛不啻骨肉一旦得志視若路人因而多以
忘舊爲憾此特不能理遣耳宜如何若故人
死亡而終身不相接足矣故友道難乎其振
哉
林可山山林交盟曰山林交與市朝異禮貴簡
言貴直所尚貴清善必相薦過必相規疾病
必相救藥書叙必直言事初見用刺不拘服

色主人肅入序至稱呼以兄及表不以官講
聞必實言所知所聞事有父母必備刺拜報
謁同自後傳入一揖坐詩文隨所言毋及外
事時政異端飲饌隨所具會次坐序齒不以
貴賤僧道易飲隨量詩隨意坐起自如不詩
遜席之使令則供執役請必如期無速客例
有幹實告及歸不必謝凡涉忠孝友愛事當
盡心毋慢媟前輩須接引後學以追古風貴
介公子有志於古道必不驕人以自滿苟非
其人不在茲約凡我同盟願如金石

高子交友論

高子曰毛詩序云自天子以至庶人未有不須
友道以成者也但今之世友道日偷交情日
薄見則握手相親背則反舌相詆何人心之
不古乃爾此輩自薄非薄我也不知詆我以
譭他人他人有心亦防爾詆自己展轉猜忌
智巧百出視友道爲路塵宜管鮑陳雷之絕
世也吾意初與人交深情厚貌不易洞曉何

術以知其心地之善惡情性之邪正也但以
吾心之実惡邪正以交其入彼雖奸險欲伺
我隙我無隙可伺彼將柰何彼雖貪婪欲窺
我取我無取可窺彼將柰何與之淡必先以
仁義彼之慝我邪我之言勿聽也與之飲必
敬以酒食彼之誘我亂我之事勿行也我無
私彼將何以行其私我無好彼將何以投吾
好自防謹密則邪郛堅完雖操矛盾何以禍
我但今之人身作惡業醜行始欲人協己謀
取必與乃厚人若骨肉雖父母妻子不若也
苟所謀倖成則人必棄我求不遂即變交好
爲寇仇非金帛貨殖不解也果入禍我抑果
自禍而然耶人心孰不樂爲善但以正感正
以邪感邪邪正分於應感豈果人人皆小人
而世無君子耶道誼之在天下亦未全滅也
但千百中一二耳柰何務君子之道誼而近
全于市人在在有之也此又何說哉近輩有與
勝己者談不問其言之是非嗔嗔是贊聽彼

大言不慚與不若已者談不論其言之可否嘐嘐是詆愧彼緘言似訥遂使過無從知善無從進直諒之道三益之友淹没無聞矣夫貴者能以直友爲可重則事功日進而望譽日隆富者能以直友爲可寶則家業日昌而聲名日著柰何對貴者而言直不惟交疎且目爲妄人語富者而言直不惟友薄且名爲惡客求其德賢者而親之耻佞人而遠之者幾人哉非富貴之高品不能自別也但以直自居以道自重者是果爲妄人又果爲惡客乃曲事取憐求爲富貴交耶借得貴者一顧盼所榮幾多富者一饟飫所飽幾日靡靡焉以直道自委甘心效奴隷之恭妾媵之媚以悅人哉古者貴擇交且交以心匪交以面也交不能擇友不以心是誠面交矣何能久且敬哉故君子寧寡交以自全抱德以自重乃鄙泛交以求榮趨附以自賤也又若一華與富者交惟欲利其利與貴者交惟欲利其勢

使世人不以勢利横胷中不以智巧媒徑路則人人聖賢矣又何慕富之德貴之賢乃委身於白日相從於朱門哉即其口食自足於一朝家将何物供厨烟于三炊人當以此心諒人之心勿以世道求古之道則交全而誼厚矣他如同門同業一貴一貧則貴者當念其窮勿以路人視故人分所有以周急厚道也在窮者亦當安其窮勿羨人以慫人希所厚以自足亦厚道也柰何貴者不古而窮者不明昧此二者何得於友耶舉世皆尔尔果何人爲丈夫哉交情乃見矣彼山人詞客遺德弘道貴於丘園抱河岳之靈而飄然浪遊欲出與衆宇爲友者此正吾人所欲交與遊願聞其藝而甘心焉者惜乎今之時同調者罕其人而朱門無容轍遂使諸君冥心物外介然絶俗高枕岩阿而無意海宇使中原意氣化作秋雲尚友之心不得圓满如意是一恨也彼堪與諸家欲兆我先知富貴禍福之

機者皆高賢也柰老人無意於榮枯何能從人起朽骨而辟山靈轉夾年而爲福且汲汲乎逐高賢之足輿力騎哉敢謝所聞而且從吾之僻也余寡交自少及老無幾人皆余社友也況性不能附人就事成苟合追復古道雖拳拳柰何世之凉德往往耳吾於友道重有感於今日安得大執金剛如達摩西來化度友道使復古敦素頓脫一切業心惡劫共歡無我無人法界證上菩提此余第一大願

雅尚齋遵生八牋卷之八終　錢塘郭志學寫

雅尚齋遵生八牋卷之九

古杭高濂深甫氏編次

延年却病牋 上卷

高子曰生身以養壽爲先養身以却病爲急經曰我命在我不在於天昧用者夭善用者延故人之所生神依於形形依于氣氣存則榮氣敗則滅形氣相須全在攝養設使形無所依神無所主致殂謝爲命盡豈知命者哉

夫胎息爲大道根源導引乃宣暢要術人能養氣以保神氣清則神爽運體以却病體活則病離規三元養壽之方絕三尸九蟲之害內究中黃妙旨外契大道玄言則陰陽運用皆在人之掌握豈特遐齡可保即玄元上乘罔不由茲始矣噫顧人之精進如何余錄出自秘經初非道聽迂說讀者當具天眼目之毋云泛泛然也編成牋曰延年却病

序古名論

金櫃妙錄曰凡欲求長生卻病大法有三一保精二行炁三服餌凡此三事亦各有法不得真傳卒難得遇也故保精之術列叙百數服餌之方略有千種皆以勤勞不強爲務夫行炁可治百病可祛瘟疫可禁邪魅可止瘡血可居水中可辟饑渴可延年命其大要者胎息而已胎息者不以口鼻爲之如在胞胎之中則以成道

又曰道以精爲寶施與人則生人留於己則生身生身求度世名在於仙位生人即功遂功遂

而身退身退陷俗已爲劇何況妄施而廢棄棄損不覺多久廢老而墜天地有陰陽陰陽人所貴所貴合於道但當慎無費

玄未曰志者炁之神也炁者體之充也善者遂其生惡者喪其形故行炁之法少食自節心定自安志堅自通意專自達久則神矣若人服炁者日午后至子時前爲死炁不可服惟酉時日近明淨不爲死亦可服也冬三月子時寒夏三月午時熱二時俱不可服炁若腹中寒午炁可服腹熱子炁亦可服也

真人曰天道盈缺人事多屯居處屯危不能自慎而鮮有成故養性之士不知自慎之方未可與論養生服炁之道故向道者以自慎爲第一事

太清中黃胎藏論略

內養形神除嗜慾

心不動搖六府如燭常修此道形神自足

專修靜定身如玉

內絕所思外絕所欲

一者上蟲居腦宮

洞神玄訣上蟲居上丹田腦心也其色白而青名彭居使人好嗜慾凝滯學道之人宜禁制之

亂端齊起搖子心常思飲膳味無窮想起心生若病容

學道者不得內行扶身卻爲三蟲所惑亂也

二者中蟲住明堂

洞神玄訣曰中蟲名彭質其色白而黄居中
丹田使人貪財好喜怒濁亂真氣
道子魂夢神飛揚或香或美無定方或進或退
難守常精神恍惚似猖狂令子坐卧敗穀糧子
若知之道自昌
怡然不易其道自成也
三者下尸居腹胃
下尸其色白而黒居下丹田名彭矯使人愛
衣服耽酒好色
令子淡泊常無味

若常守淡泊三尸既亡永無思慮矣
靜則心孫多感思撓則心煩怒多起
服氣未通被三尸蟲較力或多怒或多悲思
或多嗜滋味
使人邪亂失情理子能守之三蟲棄
得見五牙九真氣
五牙爲五行氣生子五藏中
五牙咸惡辛酸味

若五味不絶五藏靈氣不生終不斷思欲想
爲有三蟲鎮隨子尸鬼坐待汝身死何得安然
不驚畏
三尸之鬼常欲人早終在於人身中求人罪
狀毎至庚申日白於司命若不驚不懼不早
修錬形神使年敗氣衰形神枯悴縱使志若
松筠亦復無成矣
勸子將心捨煩事
靜持心神止捨煩務
超然自得煙霞志

超然洞悟煙霞之暢在乎目前
鹹美辛酸五藏病津味入牙昏心境
但是五味入牙皆通於兩眼之穴散霑於百
脉之内
致令六腑神氣衰百骸九竅不靈聖
九仙真氣常自靈三蟲已死復安寧
由子運動呼吸生
神氣若足呼吸運動與起雲霧自然得成隱

化無滯
居在丹田內熒熒
服氣成者居在丹田中凝結若雞子炳煥肌
膚堅白筋骸清勁
地府除籍天錄名至察陰司役神明內合胎仙
道自成
入胎息至五百息當入異境地籍除名三天
錄仙至千息魂遊上境
胎息真仙食氣得卻閉真氣成胎息
服氣二百日五藏虛踈方可學入胎息准九
天五神經云先須密室無風厚軟氈席枕高
四指纔與身平求一志人同心為道侶然後
捐捨心識握固仰卧情無所得物無所牽靈
氣漸開心識怡然初閉息經十息至五十息
至百息只覺身從一處如在一房中只要心
不動移凡一日一夜十二時都一萬三千五
百息故太微昇玄經云氣絕曰死氣閉曰仙
魄留守身魂遊上天至百息後魂神當見其
魄祿是陰神常不欲人生耳
羽服彩霞何所得皆自五藏生雲翼
蟬為飲氣乘露故生羽翼人服元氣而天衣
不礙於體
五藏真氣芝苗英
太華受經曰元氣合化布成六根吉凶受用
應行相從內氣為識胎氣為神子能胎息復
還童嬰反魂五藏之始先布於水內有六府
外應六根
肝主東方其色青
五緯經曰肝主於木生於水尅之於土來自
東方其色蒼當存想青氣出之於左脇但六
時思之不輟當見此氣如青雲用此氣可治
一切人熱疾時行臃腫疥癬急嗽但觀前人
疾狀量其淺深想此氣攻之無不愈者如覲
前人肝色枯悴不可治也
子但閉固千息經青氣周流色自成
胎息經千息為內養此氣青色當自凝結

心主南方其色赤服之千息赤色出

五緯經曰心主於火生之於土剋之於金來自南方其色赤每日午時想赤氣在心大如雞子漸漸自項而出自散咒曰南方丙丁赤龍居停陰神避位陽官下迎恩之必至用之必驗如此三咒之能常行此氣存想五十口不關當爲赤氣如火光自見用此氣可治人一切冷病當用氣攻之若病人面色帶青即不治

肺主西方其色白服之千息白色極

五緯經曰肺主於金生之於水剋之於木來自西方常服每至丑時存想肺間有氣狀如白珠其光漸漸上注於眉間後乃咒曰西方庚辛太微玄真內應六府化爲肺神見於無上遊於丹田固護我命用之成仙急急如律令存念一遍如此四十九日肺中有氣如白雲自見此氣照地下一切寶物及察人善惡如寒用心氣緣是火氣如熱用腎氣緣是水氣不辨用氣即無効也

脾主中央其色黃服之千息黃色昌

五緯經曰脾主於土生之於火剋之於水閉氣千息不敢伏藏存想黃氣但一念一想不限時節亦無咒其脾藏存之四十九日自見此氣已後能用可能自藏形影

腎主北方其色黑服之千息黑色得

五緯經曰腎主於水生之於金剋之於火此五牙神氣但至五更初各存想氣色都出於頂上訖即止亦不假一一別存想兼不用咒亦得只是較遲滿百日方有効驗也

驅役萬靈自有則

服氣心志正兼行內行內外相扶一年後應是人間鬼怪精魅及土地神祇並不敢藏隱所到去處地界神祇隨衛道者陰司六籍善惡具知

乘服彩霞歸太極

胎息伏陰經曰內息無名唯行想成若不行

戒行入胎息未得合神太微靈隱書曰凡人
入胎息遊入間行尸解術隨物所化故有託
衣衾所化者常以庚辛日取庚時於一淨室
內燒名香一鑪於所卧牀頭兼須設几案上
著香鑪下著所柱者龍杖及履鞋等物盡安
置於頭邊身衣不解以衾蓋之首西而卧自
念身作死人當陰念此呪七遍呪曰太一玄
冥受生白雲七思七召三魂隨迎代余之身
掩余之形形隨物化應化而成

此存念一食間但依尋常轉如常存念之起
一食久輙不得與人語若與人語其法不成
如此常行四十九日漸漸成法後要作不問
行住坐卧陰念此呪七遍隨手捉物身便別
處去衆人只見所把之物身以死矣後却見
物還歸本形此法即可以下界助身不可以
便行非法之事大須護慎其法大須隱密若
卧在床上但以被覆身隱念一遍便却出入
只見所卧衾被是身不見被形若於財色留

心當爲神理銷折矣
九行空門至貞路大道不與人爭怒動息能持
勿暫停陰神返衆神常助
持心不息其道易成
諸行無心是實心因心運得歸天去
無心之心因心運心雖無有心還因心有
除衒無心是謂真
發事曰苟無事曰除除心上念萬行歸余
自然胎息入天門

胎息以善行爲要機無念爲至路
玄元正理內藏身無曲潛形體合真
洞玄經曰心無曲萬神足
三部清虛元氣固六府轉成百萬神
三元静六府歸真氣歸於真形二理相合五
藏六府諸神共有百萬自然相和應也
大腸之府主肺堂
肺爲首三焦之主
中有元神内隱藏

太明經曰大腸主肺也鼻柱中央爲候色也
元氣自足其神當見
腎府當明內宮女外應耳宅爲門戶
內神經曰精主腎腎爲後宮內宮列女主耳
腎之官承氣於耳左腎爲壬右腎爲癸循環
兩耳門內有元神守自都管兼主志凡人好
嗔怒即傷腎腎傷即失志俱喪元神故道者
忌嗔怒
膀胱兩府合津門氣海循環爲要路
膀胱是兩府氣腎合膀胱乃受津之府上應
於舌根也津液往來常潤肥澤舌岸以應兩
膀胱氣若少不潤服氣人未成當欲少語以
養津也語多即口乾難用氣也中有神其神
常抱嬰貪之行故道者不貪志合神理
子當得見內神童終身不泄神常助
幻真先生服內元氣訣
進取訣第一
凡欲服氣先須高燥淨空之處室不在寬務在

絕風隙常令左右燒香牀須厚軟腳令稍高衾
被適寒溫令冬稍煖充佳枕高三寸餘令與背
平每至半夜後生氣時或五更睡醒之初先吹
出腹中濁惡之氣一九口止若要細而言之則
亦不在五更但天氣調和腹中空則爲之先閉
目扣齒三十六下以警身神畢以手指捏目大
小眥兼按鼻左右旋耳及摩面目爲真人起居
之法更隨時加之導引以宣暢關節乃以舌拄
上腭撩口中內外津液候滿口則嚥之令下入

胃存胃神承之如此三止是謂漱嚥靈液灌溉
五藏面乃生光此後去就大體略同便死然放
神使心如枯木空身若委衣內視反聽萬慮都
遣然後淘之每事皆閉目握固唯臨散氣之時
則展指也夫握固所以閉關防而却精邪凡初
服氣之人氣道未通則不可握固待至百日或
半年覺氣通暢掌中汗出則可握固黃庭經曰
閉塞三關握固停漱嚥金醴吞玉英遂至不食
三蟲亡久服自然得興昌

轉炁訣第二

訣曰凡人五臟亦各有正氣夜卧閉息覺後欲服炁先須轉令宿食消故炁得出然後始得調服其法閉目握固仰卧倚兩拳於乳間豎膝舉背及尻閉炁則鼓炁海中炁使自內向外輪而轉之呵而出之一九或二九止是曰轉炁畢則調之

調炁訣第三

訣曰鼻爲天門口爲地戶則鼻宜納之口宜吐之不得有悞悞則氣逆氣逆乃生疾也吐納之際尤宜慎之亦不使自耳聞調之或五或七至九令平和也是曰調炁畢則嚥之夜嚥則閉之不可口吐之也

嚥炁訣第四

訣曰服內炁之妙在乎嚥炁世人嚥外炁以爲內炁不能分別何其謬哉吐納之士宜審而爲之無或錯誤耳夫人皆稟天地之元炁而生身身中自分元炁而理每因嚥及吐納則內炁與外炁相應自然炁海中炁隨吐而上直至喉中但候吐極之際則輙閉口連鼓而嚥之令鬱然有聲汩汩然後男左女右而下納二十四節如水瀝瀝分明聞之也如此則內炁與外炁相顧皎然而別也以意送之以手摩之令速入炁海炁海臍下三寸是也亦謂之下丹田初服炁人上焦未通以手摩之則令速下若流通不摩亦得一閉口三連嚥止乾嚥號曰雲行一漱口嚥取口中津嚥謂之雨施初服炁之人炁未流行每一嚥則旋行之不可遽至三連嚥也候氣通暢然後漸漸加之直至於小成也一年後始可流通三年功成乃可恣服新服炁之人既未通嚥或未下須一嚥以爲候但自鬱然有聲汩汩而下直入炁海

行炁訣第五

訣曰下丹田近後二穴通脊脉上達泥丸泥丸腦宮津名也每三連嚥則速存下丹田所得內元炁以意送之令入二穴因想見兩條白炁夾

脊雙引直入泥丸熏蒸諸宮森然遍下毛髮面部頭項兩臂及手指一時而下入胷至中丹田中丹田心宮神也灌五藏却歷入下丹田至三里遍經髀膝脛膘下達湧泉湧泉足心是也所謂分一炁而理鼓之以雷霆潤之以風雨是也只如地有泉源非雷霆騰鼓無以潤萬物人若不廻蕩濁惡之炁則令人不安既有津液非堪漱嚥雖堪溉灌五藏發於光彩終不能逺精補腦非交合則不能泝而上之嚥服内炁非吐納則不能引而用之是知廻蕩之道運用之理所以法天則地想身中濁惡結滯邪炁瘀血被正炁蕩滌皆從手足指端出去謂之散炁則展手指不須握固如此一度則是一通通則無疾則復調之以如使手使手復難鼓嚥如前閉炁鼓嚥至三十六息爲之小成若未絶粒但至此常須少食務令腹中曠然虚靜無問坐卧但腹空則嚥之一日通夕至十度自然三百六十嚥矣若久服炁息頓三百六十嚥亦謂之小成一千二百嚥謂之大成謂之大胎息但閉氣數至一千二百息亦是大成然本色無精光又有鍊炁閉氣委氣布炁并諸訣要具列於文同志詳焉

鍊炁訣第六

訣曰服炁鍊形稍暇入室脱衣散髮仰卧展手勿握固梳頭令通垂席上布之則調炁嚥之嚥訖便閉氣候極乃冥心絶想任炁所之通理悶即吐之喘息即調之候氣平又鍊之如此十遍即止新服炁之人未通有暇漸加一至十候通漸加至二十至五十即令遍身汗出如有此狀是其効也安志和炁且卧勿起衝風乃却老延年之良術耳但津清爽時爲之炁惛亂欲睡慎勿爲也常能勤行四支煩悶不暢亦爲之不必每日但要清爽時爲也十日五日亦不拘也黄庭經曰千災已消百病痊不憚虎狼之兇殘亦以却老年永延

委炁訣第七

訣曰夫委炁之法體炁和平身神調暢無問行

住坐卧皆可爲之但依門戶調炁或身卧於床或兀然而坐無神無識寂寂沉沉使心同太空因而調閉或十炁二十炁皆通須任炁不得與意相爭良久炁當從百毛孔中出不復吐也從有十分無二也復調復爲能至數十息已上彌佳行住坐卧皆可爲之如此勤行百關開通顏色光澤神爽炁清長如新沐浴之人但有不和則爲之亦當清泰也黃庭經云高拱無爲魂魄安清淨神見與我言

閉炁訣第八

訣曰忽有修養乖宜偶生疾患宜速於密室依服炁法布手足訖則調炁嚥之念所苦之處閉炁想注以意攻之炁極則吐之訖復嚥相繼依前攻之炁急則止炁調復攻之或二十至五十攻覺所苦處汗出通潤即止如未損即每日夜半或五更晝日頻作以意攻及若病在頭面手足但有疾之處則攻之無不愈者是知心之使炁甚於使手有如神助功力難知也

布炁訣第九

訣曰凡欲布炁與人療病先須依前人五藏所患之處取方面之炁布入前人身中令病者面其本方息心淨慮始與布炁布炁訖便令嚥炁鬼賊自逃邪炁永絕

六炁訣第十

訣曰六炁者噓呵呬吹呼嘻是也五炁各屬一藏餘一炁屬三焦也呬屬肺肺主鼻鼻有寒熱不和及勞極依呬吐納兼理皮膚瘡疥有此疾則依狀理之立愈也呵屬心心主舌口乾舌澁炁不通及諸邪炁呵以去之大熱大開口呵小熱小開口呵仍須作意是宜理之呼屬脾脾主中宮如微熱不和腹胃脹滿炁悶不洩以呼炁理之吹屬腎腎主耳腰肚冷陽道衰以吹炁理之噓屬肝肝連目論云肝盛則目赤有疾作以噓炁理之嘻屬三焦三焦不和嘻以理之炁雖各有所理但五藏三焦冷熱勞極風邪不調都屬於心心主呵呵所理諸疾皆愈不必六炁也

調炁液訣第十一

訣曰人食五味五味各歸一藏每藏各有濁炁同出於口又六炁三焦之炁皆湊此門衆穢併投合成濁炁每睡覺熏熏炁從口而出自不堪聞審而察之以知其候凡口中焦乾口苦舌澁嚥頻無津或嚥唾喉中痛不能食是熱極狀也即須大張口呵之每嚥必須閉戶出之十呵二十呵即鳴天鼓或七或九以舌攪華池而嚥津復呵復嚥令熱炁退止但候口中清水甘泉生即是熱退五藏凉也若口中津液冷淡無味或呵過多心頭汪汪然飲食無味不受水則是冷狀也即當吹以溫之如溫熱法伺候口美心調溫即止黄庭經云玉池清水灌靈根審能修之可長存又云漱嚥靈液災不干

食飲調護訣第十二

訣曰服炁之後所食須有次第可食之物有益不可食之物必有損損宜永斷益乃恒服每日平旦食少許淡水粥或胡麻粥甚益人理脾炁令人足津液日中淡麪餺飥及餅並佳乍可餐愼勿飽飽則傷心氣尤難行凡熱麪蘿蔔椒薑羹切忌鹹酸辛物宜漸漸節之每食畢即須呵出口中食毒濁氣永無患矣服氣之人腸胃虛淨生冷酸滑黏膩陳硬腐敗難消之物不可食若偶然食此等之物一口所在處必即微痛慎之不可衝生產死亡并六畜一切穢惡不潔之氣並不可及門況近之耶甚不宜正氣如不意卒逢以前諸穢惡速閉氣上風閉目速過便求一兩盃酒蕩滌之覺炁入腹不安即須調氣逼出濁氣即嚥納新氣以意送之當以手摩之則便吞椒及飲一兩盞酒令散矣服氣一年通氣二年通血實三年功成元氣凝實縱有觸犯無能為患日服千嚥不足為多返老還童漸從此矣氣化為津津化為血血化為精精化為髓髓化為筋一年易氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形即三萬六千真神皆在身中化為仙童

號曰真人矣勤修不怠則關節相連五藏牢固黄庭經云千千百百自相連一一十十似重山是內氣不出外氣不入寒暑不侵刀兵不害昇騰變化壽同三光也

幻真註解胎息經

胎從伏氣中結

臍下三寸爲氣海亦爲下丹田亦爲玄牝世人多以口鼻爲玄牝非也口鼻即玄牝出入之門蓋玄者水也牝者母也世人以陰陽氣相感結於水母三月胎結十月形體具而能生人修道者常伏其炁於臍下守其神於身內神炁相合而生玄胎玄胎既結乃自生身即爲內丹不死之道也

氣從有胎中息

神爲炁子炁爲神母神炁相逐如形與影胎母既結即神子自息即元炁之不散

氣入身來爲之生神去離形爲之死

西昇經云身者神之舍神者身之主也主人安靜神即居之主人躁動神即去之神去炁散安可得生是以人耳目手足皆不能自運必假神以御之學道養生之人常拘其神以爲神主主既不去宅豈崩壞也

知神氣可以長生固守虛無以養神氣

道經云我命在我不在天地天地所患人不能知至道能知而不能行知者但能虛心絕慮保炁養精不爲外境愛欲所牽恬淡以養神氣即長生之道畢矣

神行即氣行神住即氣住

所謂意是炁馬行止相隨欲使元炁不離玄牝即先拘守至神神不離身炁亦不散自然內實不饑不渴也

若欲長生神氣相注

相注者即是神炁不相離玄綱云錙銖陰炁不滅不爲鬼纖毫陰炁不盡不爲仙元炁即陽炁也食氣即陰氣也常減食節欲使元炁內運元氣若壯即陰氣自消陽壯陰衰則百

病不作神安體悅可覬長生矣
心不動念無來無去不出不入自然常住
神之與氣在母腹中本是一體之物及生下
爲外境愛慾所牽未嘗一息暫歸於本人知
此道常泯絕情念勿使神之出入去來能不
忘久而習之神自住矣
動而行之是眞道路
脩眞之道備盡於斯然聖人之言不可妄乎
凡胎息用功後關節開通毛髮疎暢即但鼻
中微微引氣相從四肢百毛孔中出往而不
返也後氣續到但引之而不吐也切切於徐
徐雖云引而不吐所引亦不入於喉中微微
而散如此內氣亦下流散矣

胎息銘解

三十六咽一咽爲先吐唯細細納唯綿綿坐
臥亦爾行立坦然戒於諠雜忌以腥膻假名
胎息實曰內丹非只治病决定延年久久行
之名列上仙

高子曰右胎息訣與後李眞人一十六字訣相
同但此條每於半夜子後或丑寅時候冬月恐
子時嚴寒夏月恐午時太熱故冬以寅時夏以
酉時亦不爲敗時初起如此習久坐下即是子
午何必因時初起握固以脚後跟曲轉頂住玉
莖何根使精氣固定手趺足盤以行其氣務依
此銘云咽一吐皆從鼻竅中出入出聲宜細不
令有聲聞之于耳三十六咽數畢舒伸四肢鼻
引清氣亦勿咽入喉中只昂頭引向徧體四肢
以手足徐徐伸縮而導引之凡腹中氣轉嚥上
亦勿使之直放口中出往亦用昂頭徐徐舒伸
手足導而引之使氣遍轉四肢凡行持間忽遇
此氣轉動上達皆如此以導引之餘則日得空
閑即以唐李眞人十六字行之自然不饑不渴
如常飲食一般不可厭倦間斷久久行之功不
盡述

胎息詩讚

炁本延年藥心爲使炁神能知行炁訣便可作

真人

李真人長生一十六字妙訣

一吸便提氣氣歸臍　一提便咽水火相見

右十六字傳家名曰十六錠金乃至簡至易之妙訣也無分於在官不妨政事在俗不妨家務在士商不妨本業只於二六時中畧得空閑及行住坐卧意一到處便可行之口中先須嗽及三五次舌攪上下腭仍以舌抵上腭滿口津生連津嚥下汩然有聲隨於鼻中

吸清氣一口以意會及心目寂地直送至腹臍下一寸三分丹田元海之中畧存一存謂之一吸隨用下部輕輕如忍便狀以意力提起使歸臍連及夾脊雙關腎門一路提上直至後頂玉枕關透入泥丸頂內其升而上之亦不覺氣之上出謂之一呼一呼一吸謂之一息氣既上升隨又似前汩然有聲咽下鼻吸清氣送至丹田稍存一存又自下部如前輕輕提上與臍相接而上所謂氣氣歸臍壽與天齊矣凡咽下口中有液愈妙無液亦要汩然有聲咽之如是一咽一提或三五口或七九或十二或二十四口要行即行要止即止只要不忘作為正事不使間斷方為精進如有瘋疾見效猶速久久行之却病延年形體變百疾不作自然不饑不渴安健勝常行之一年永絶感冒痞積逆滯不和癰疽瘡毒等疾耳聰目明心力强記宿疾俱瘳長生可望如親房事欲泄未泄之時亦能以此提呼咽吸運而使之歸於元海把牢春汛不放龍飛甚有益處所謂造化吾手宇宙吾心妙莫能述

脩真至要曰精根根而運轉氣默默而徘徊神混混而往來心澄澄而不動又曰身外有身未為奇特虚空粉碎方是全真可為至言

胎息秘要歌訣

閉氣歌訣

忽然身染疾非理有損傷斂意歸閑室脱身卧

本床仰眠兼握固扣齒與焚香三十六咽足丹田氣越常隨心連引到損處最為良汗出以為度省求廣利方

布氣與他人攻疾歌訣

脩道久專精身中胎息成他人凡有疾藏腑審知名患兒向王氣澄心意勿輕傳其氣令咽使納數連并作念令其損頻能遣患情鬼神自逃遁病得解纏縈

六氣歌訣 病差即止不可過過即反損

一曰呬呬法最靈應須秘外屬鼻根內關肺寒熱勞悶及膚瘡以斯吐納無不濟

二曰呵呵屬心王主其舌口中乾澁身煩熱量疾深淺以呵之焦腑疾病自消滅

三曰呼呼屬脾神主其土煩熱氣脹腹如鼓四肢壅悶氣難通呼而理之復如故

四曰嘘嘘屬肝神主其目赤翳昏昏泪如哭都緣肝熱氣上衝嘘而理病更神速

五曰吹吹屬腎藏主其耳腰膝冷多陽道萎微微緩氣以吹之不用外邊求藥餌

六曰嘻嘻屬三焦有疾起三焦所有不和氣不和之氣損三焦但使嘻嘻而自理

調理津液歌訣

人因食五味壅滯閉三焦熱極苦澁盛冷多淡水饒使將元氣療休更問壺漿熱隨呵自退冷宜吹始銷口中頻嗽咽津液自然調若得如斯妙冷熱可無交

服炁飲食所宜歌訣

脩道欲得見真的飽饑之中堪者喫淡粥朝餐渴自銷油麻潤喉足津液菰中粳米飯偏宜淡麵餺飥也相益好酒飲時勿氣銷生椒服之百病息食前宜咽六七咽以食為主是準則飯了須呵三五呵免教毒氣煩肓膽

服炁飲食雜忌歌訣

寢室避風隙高床免鬼吹藏精身有益保氣命無虧喜怒情須戢利名心可灰真神兼本屬禽獸及蟲魚此等血肉食皆能致危害茹既敗

氣饑飽也如斯生硬冷須慎酸鹹辛不宜雨雲
風罷作雷電晚休爲蘿蔔羨須忌白湯麵勿欺
更兼避熱食瓜果勿委隨陳臭物有損死生獄
無裨須防咽入腹服氣勿多疑

休糧歌訣

千日功夫如不輟心中漸得尸蟲滅更教充實
三丹田轉得堅牢百骨節只欲思惟斷食因頻
將品味加餐啜腹虛即咽下腸輸元氣便將爲
休絕飽即寧心勤守中饑來閉噤忘言說如斯

勵力久成功方信養生在秘訣豈並凡常服藥
人終朝修鍊無休歇營營藥力盡成空硫硫恐
饑守不徹爭似常服太和精便能清淨生光悅
如貪外美亂正元百疾臨身自尫劣

慎守歌訣

精氣切須堅慎守益身保命得長久人多嗜慾
喪形軀誰肯消除全永壽未病憂病病難成已
災去災災遣否臨終始解惜危身不及噬臍身
已朽胎息縱然勵力修欲情不斷也殃咎陰丹

體得道方全如此之人還勘有

九載功變歌訣

氣并血脈共肉髓筋骨髮形依次趣欲遣衰老
却童華一年一變九載矣

先端坐澄定閉目息氣然後鳴天鼓四八通
以舌掠上唇外九徧次掠下唇外九徧又掠
上唇裏九徧又掠下唇裏九徧仰上唇外爲
南方下唇外爲北方上唇裏爲東方下唇內
爲西方即以舌柱爲中方待津滿口即數努

兩頤內氣二十一徧微從鼻滲出些子便咽
咽時須喉中鳴即汩汩也想津氣入下丹田
如此三徧五徧又咽時須候氣出便咽也

治萬病坐功訣

凡治諸病病在喉中胷中者枕高七寸病在心
下者枕高四寸病在臍下者去枕以口出炁鼻
納炁者名曰瀉閉口溫炁咽之者名曰補欲引
頭病者仰頭欲引腰脚病者仰足十指欲引胷
中病者挽足十指欲引去腹中寒熱諸所不快

者皆閉炁脹腹欲息者須以鼻息已復爲至愈
乃止矣
一平坐申腰脚兩臂展手據地口徐吐炁以鼻
納之除胷中肺中之痛咽炁令温閉目行也
一端坐申腰以鼻内炁閉之自前後摇頭各三
十次除頭虚空花天耗地轉之疾閉目摇之
一左脇側卧以口吐炁以鼻納之除積聚心
下不快之證
一端坐申腰徐以鼻納炁以右手持鼻摇目昏

若淚出者去鼻中息亦治耳聾亦除傷寒頭
痛之疾皆當以汗出爲度
一正偃卧以口徐出氣以鼻納之除裏急飽食
後小咽若咽炁數至十令温爲度若炁寒者
使人乾嘔腹痛可用鼻納炁咽之七至十至
百則大填腹内除邪炁補正炁也
一右脇側卧以鼻納炁以口小吐炁數至十兩
手相摩熱以摩腹令其炁下出之除兩脇皮
膚痛悶之疾愈者止

一端坐申腹直上展兩臂仰兩手掌以鼻納炁
閉之自極七息名曰蜀王臺除脇下積聚之
疾
一覆卧去枕竪立兩足以鼻納炁四復以鼻出
之四若炁出之極令微炁再入鼻中勿令鼻
知除身中熱及背痛之疾
一端坐申腰舉左手仰其掌却右手同除兩臂
及背痛之疾炁結積聚之病
一端坐以兩手相杈抱膝閉炁鼓腹二七或三

七炁滿則吐後炁通暢者爲度行之十年老
有少容
一端坐申腰左右傾側閉目以鼻納炁除頭風
自極七息止
一端坐申腰鼻納炁數十爲度除腹中飲食滿
飽若快則止未便者復爲之若腹中有寒炁
亦爲之
一端坐使兩手如張弓勢滿射數四可治四肢
煩悶背急每日或時爲之佳

一端坐申腰舉左手仰掌以右手承右脇以鼻納炁自極七息除瘀血納炁等並皆治之

一端坐申腰舉右手仰掌以左手承左脇以鼻内炁自極七息除胃寒食不變則愈

一兩手却據仰頭自以鼻納息因而咽之數十除熱身中傷死肌肉等治之而愈

一正偃卧端展足臂以鼻納炁自極七息搖足三十而止除胷足中寒周身痺厥逆嗽

一偃卧屈膝令兩膝頭内向相對手翻兩足中腰以鼻納炁自極七息除痺疼熱痛兩脛不遂

一手坐兩手抱頭宛轉上下名爲開脇除身體昏沉不通暢者並皆治之愈

一踞坐申右脚兩手抱左膝頭申腰以鼻納炁自極七息除難屈伸及拜起脛中痛瘀痺等病並皆治之

一踞坐申左足兩手抱右膝申腰以鼻納炁自極七息展左足著外除難屈伸及拜起脛中疼一本云除風并目晦耳聾

一正偃卧直兩手捻胞所在令如油囊裹丹陰下濕小便難頹小腹重不快若腹中熱但口出炁鼻納之數十止亦不須小咽之若腹中不熱者行七息以溫炁咽之十止

一覆卧傍視兩踵伸腰以鼻納炁自極七息除脚中弦痛轉筋及脚酸痛

一踞坐兩手抱兩膝頭以鼻納炁自極七息除腰痺背痛

一偃卧展兩脛兩手令兩踵相向亦鼻納炁自極七息除死肌及足脛寒痺之疾

一偃卧兩手兩脛左髈兩足踵以鼻納炁自極七息除胃中有食不消苦嘔之疾

一踞坐申腰以兩手引兩踵以鼻納炁自極七息向兩膝頭者除身痺嘔逆之疾

一偃卧展兩手兩脚仰足指以鼻納炁自極七息除腹中弦急切痛

一偃卧左足踵拘右足拇指以鼻納炁自極七

息除厥疾若人脚錯踵不拘拇指依法行之偃卧以右足踵拘左足拇指以鼻納炁自極七息除周身痺

一病若在左端坐申腰右視目以鼻納炁極而吐之數十止閉目而作

一若病在心下積聚者端坐申腰向日仰頭徐以鼻納炁因而咽之三十而止開目而作

一若病在右端坐申腰左視目以鼻徐納炁而咽之數十止

元陽經云常以鼻納炁含而漱之舌撩唇齒咽之一日夜得千咽者大佳當少飲食多即炁逆逆則百脉閉百脉閉則炁不行炁不行則疾病生

太上三尸中經曰人之生也皆寄形於父母胞胎飽味於五穀精氣是以人之腹中各有三尸九蟲為人大害常以庚申之日上告天帝以記人之造罪分毫録奏欲絶人生籍减人禄命令人速死死後魂昇于天魄入于地唯三尸遊走名之曰鬼四時八節企其祭祀祭祀不精即為禍患萬病競作伐人性命上尸名彭倨在人頭中伐人上分令人眼暗髮落口臭面皺齒落中尸名彭質在人腹中伐人五臓少氣多忘令人好作惡事噉食物命或作夢寐倒亂下尸名彭矯在人足中令人下關搔擾五情勇動淫邪不能自禁此尸形状似小兒或似馬形皆有毛長二寸在人身中人既死矣遂出作鬼如人生時形象衣服長短無異此三尸九蟲種類群多蛔

蟲長四寸五寸或八寸此蟲貫心人死白蟲長一寸相生甚多長者五寸蹶人五臓多即殺人兼令人貪食煩滿肺蟲令人多咳嗽胃蟲令人吐嘔不喜膈蟲令人多涕唾赤蟲令人腸鳴虗脹蟯蟲令人動止勞劇則生惡瘡癩癧癰疽瘻癬疥瘑癩種種動作人身中不盡有之亦有少者其中有十等就中婦人最多也其蟲凶惡好汚人新衣極患學道欲調去之即可矣凡至庚申日兼夜不卧守之若曉體疲少伏牀數覺

莫令聽熟此尸即不得上告天帝又太上律科云庚申日北帝開諸罪門通諸鬼神訴訟群魔併集以司天下兆人及諸異類善惡之業隨其功過多少賞勞謫過毫分不遺經曰三守庚申即三尸震恐七守庚申三尸長絕乃精神安定體室長存五神恬靜不復擾擾不迷不惑不亂不淫瞋怒平息真靈衛佐與天地相畢每夜臥臥之時叩齒三七以左手撫心上呼三尸名使不敢為害耳

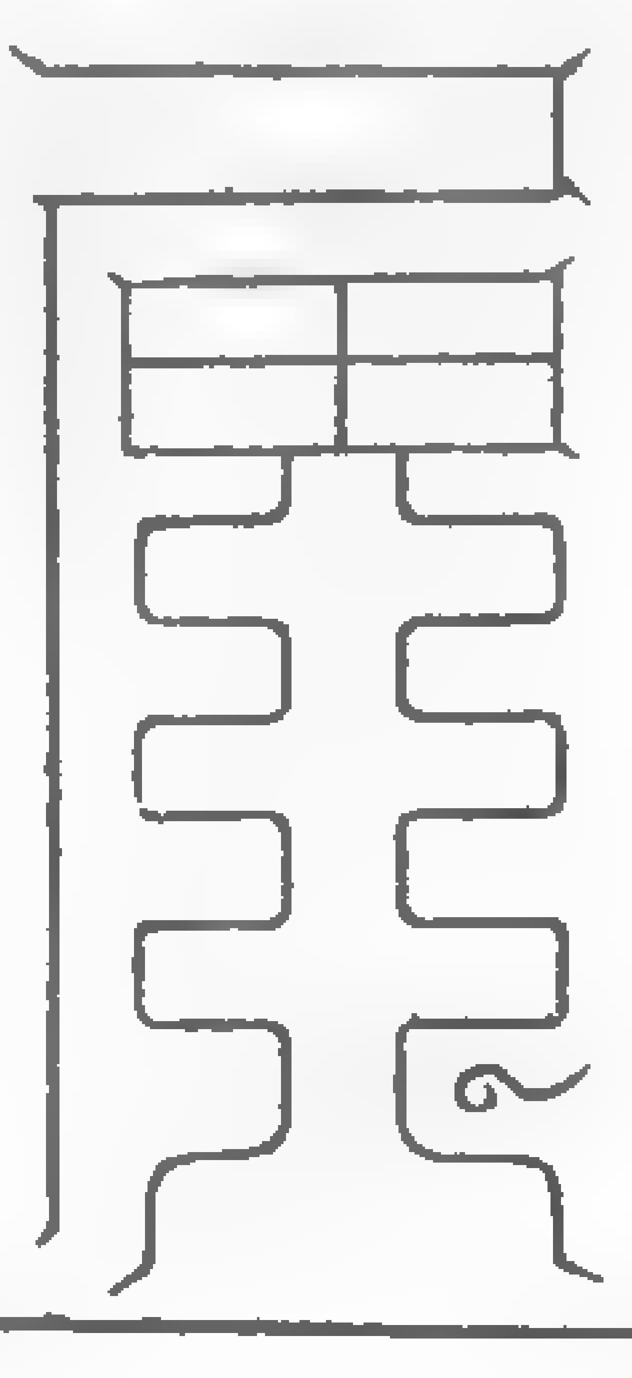
符絕三尸秘法 符並朱書

太上曰三尸九蟲能為萬病病人夜夢戰鬬皆此蟲也可用桃板為符書三道埋於門閫下即止矣每以庚申日書帶之庚子日吞之三尸自去矣常以六庚日書姓名安元命籙中三尸不敢為患也

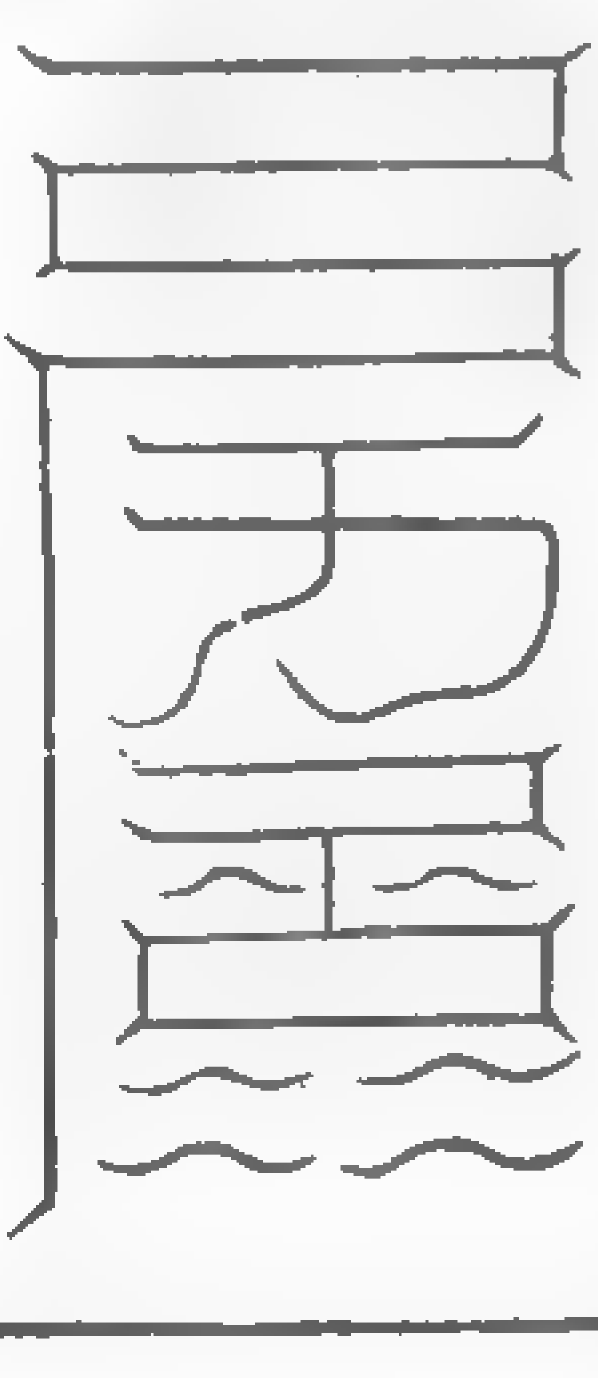
符式如左

書符之法須閉神存炁想金光自空中圓焰若火取來吹入筆中書符無不應驗

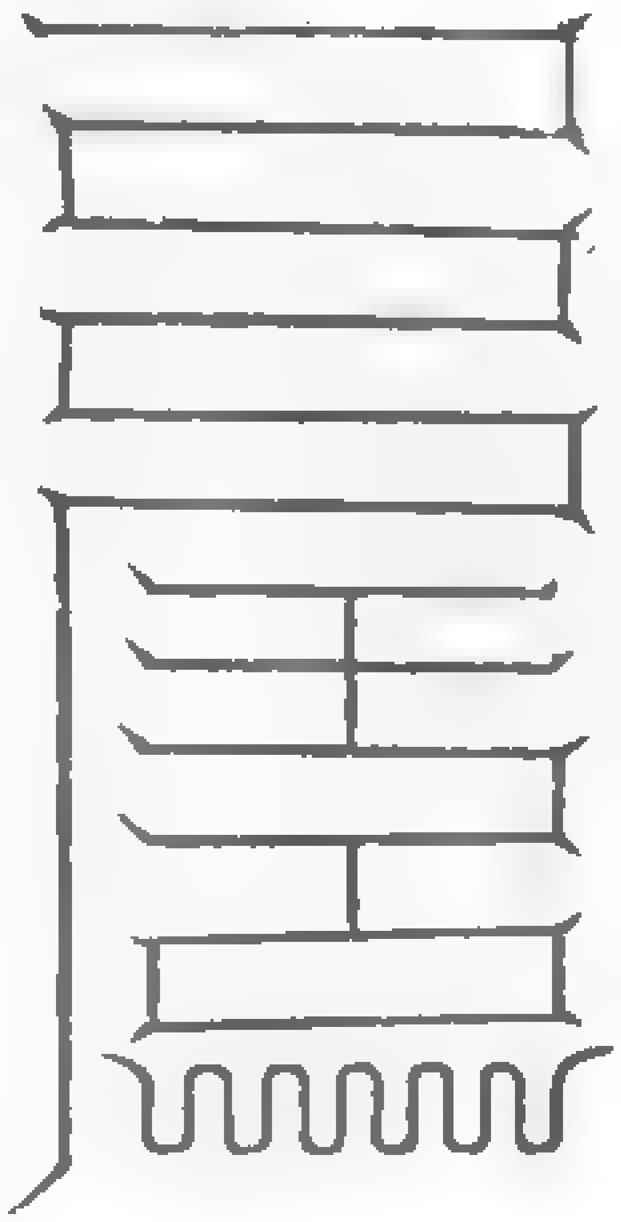
斬上尸三蟲之符



斬中尸三蟲之符



斬下尸三蟲之符



此符消九蟲當以六庚日服符以白紙竹紙硃書服每庚皆如之惟庚申書之不限多少從庚申日早朝服止次庚午日又服一道值六庚勿失蟲皆不貫五藏入身無病也勑符

咒曰

日出東方赫赫堂堂 某 服神符符衛四方神符入腹換胃蕩腸百病除愈骨體康强千鬼萬邪無有敢當知符爲神知道爲真吾服此符九蟲離身攝錄萬毒上昇真人

三寶歸身要訣

槖珠洞微曰息之出也天地盜我元陽之炁息之入也我盜天地之炁若能真人潛淵心息相依以歸根則息息盜天地之炁矣

魏伯陽曰耳目口三寶閉塞勿發通這三件如何喚作三寶如此鄭重蓋耳乃精竅目乃神竅口乃炁竅若耳逐於聲精從聲耗而不固目蕩於色神從色散而不凝口發言語炁從言走而不聚安得打成一片以爲丹基如此緊要豈得不謂之三寶脩生之人不於此三寶關鍵收拾向裏無有是處

今人精從下流炁從上散水火各背不得凝結皆是此心使然心苟愛念不生此精必不下流忿念不生此炁必不上炎一念不生萬慮澄寂則水火自然交媾矣本來面目雖無念慮常常靈湛者也若一向虛靜去了則此靈渙散所謂頑空亦謂之痴痴者不靈之謂也所以佛有貪嗔痴三戒也貪即慾也嗔即忿也慾與忿水火

不媾之源也無貪嗔斯定不痴斯慧矣慧以培
定定以資慧定慧相忘道斯成矣

服五牙法

凡服氣皆先行五牙以通五臓然後依常法乃
住

東方青色入通於肝開竅於目在形爲脉
南方赤色入通於心開竅於舌在形爲血
中央黄色入通於脾開竅於口在形爲肉
西方白色入通於肺開竅於鼻在形爲皮
北方黒色入通於腎開竅於耳在形爲骨

肺爲五臓之華蓋第一肺居心上對胷有六葉
色如縞暎紅肺脉出於少高左手大指之端內側去爪甲二分許臼者之中
心居肺下肝上對鳩尾下一寸色如縞暎絳心
脉出手中衝左手中指之端去爪甲之二分許臼者之中
肝在心下少近後右四葉左三葉色如縞暎紺
肝脉出于大敦左足大指端乃三毛之中
脾正掩臍上近前横覆于胃色如縞暎黄脾脉
出于隱白左足大指端側去爪甲角如韭葉
左腎右腎前對臍搏著腰脊色如縞暎紫左爲
正腎以配五臓右爲命門男以藏精女以繫
胞腎脉出爲湧泉左足心臼之中

凡服五牙之氣者皆宜思入其臓使其液宣通
各依所主既可以周流形體亦可以攻療疾病
令服青牙者思氣入肝中見青氣氲氲青液融
融分明良久乃見足大敦之氣衝服而至會於
脉中流散諸脉上通於自然次服諸方仍宜以
丑後澡漱冠服入别室焚香坐向其方静慮澄
心注想而爲之四方同此服法

養五臓五行氣法

春以六丙之日時加巳食氣百二十助於心令
心勝肺無令肺傷肝此養肝之義也
夏以六戊之日時加未食氣百二十以助脾勝
腎不傷於心也
季夏以六庚之日時加申食氣百二十以助肺
令肺勝肝不傷於脾也

秋以六壬之日時加亥食氣百二十以助腎令
腎勝心不傷於肺也
冬以六甲之日時加寅食氣百二十以助肝令
肝勝脾不傷於腎也
右此法是五行食氣之要明時各有九凡一
千八十食氣各以養藏周而復始不相尅精
心為之

服氣有三膈說

凡人腹中有三膈處一心有膈初學服氣者覺

心下胃中氣滿是一膈也但少食惟以咽氣存
想充關而下自能通也二生臟下有膈亦須以
上法減食或口咬甘草并桂些少以通之三下
丹田有膈須固志如上法以通之或服蜀椒一
二百粒自然氣周通行身中矣咽氣須乾咽不
得和唾亦須用出息咽之若用入息恐生風入
當用心也
凡咽氣喉中深咽不得淺淺即發嗽
凡初服氣氣未固腹中作洩勿令有此以意運

令散或以藥食治之
凡服氣得臍丹田常滿吟嘯讀書終日對人語
言氣力不少出入行步無倦怠也
凡服氣人不可過勞勞即損氣仍須時常行步
使氣下行
凡服氣者小便黃赤不礙行之日久自然如常
凡人飲酒食肉一時雖勇健百病易生瘡癰蠱
毒逢即被傷若服元氣久而行之諸毒不能
傷一切疫病不能染如能堅持自知其妙

服日氣法

平旦伺日初出乃對日坐立任意叩齒九通心
呼日魂珠景照韜綠映迴霞赤童玄炎飆象仍
瞑目握固存日中五色流霞皆來接身下至兩
足上至頭頂又令光霞中有紫氣如目童累數
十重與五色俱來入口吞之四十五咽氣又咽
液九過叩齒九通微祝曰
赤爐丹氣圓天育精剛以受柔炎水陰英日辰
元景號曰大明九陽齊化二煙俱生凝魂和魄

五氣之精中生五帝秉光御形排飛以虛擬根得盈首巾龍蓋披朱帶青鸞烏流玄霞映上清賜書玉簡金闕刻名服食朝華與真合靈飛仙太微上昇紫庭再拜而止

服月精法

伺月初出對月坐立任意叩齒十通心呼月魄曖蕭分豔翳寥婉虛靈藹鬱華結翹淳金清瑩炅容臺標仍瞑目握固存月中五色流精皆來接身下至兩足上至頭頂又令光精中有黃氣如目童累數十重與五色俱來入口吞之五十

咽氣又咽液十過叩齒十通微祝曰

黃青玄暉元陰上氣散蔚寒飆條靈斂胃靈波蘭頴挺濯浮器月精夜景玄宮上貴五君夫人各保母位赤子飛入嬰兒續至迴陰三合光玄萬方和魂制魄五胎流通秉霞飛精逸虛於東首結靈雲景華招風左帶龍符右腰虎章鳳羽朱帔玉珮金璫瓊樹結阿號曰木王神蔡控根有虧有充明精內映玄水吐梁賜書玉札刻名靈房服食月華與真合同飛仙紫微上朝太皇再拜若天陰可於寢室存之山林中旦夕恒行

拘三魂法

其日夕卧去枕向上伸足交手心上瞑目閉氣三息叩齒三通存心有赤氣如雞子從內仰上從目中出外轉大覆身變成火燒身周帀內外洞徹如一覺體中小熱叩齒三通呼爽靈胎光幽精三神急住因微祝曰

太微玄宮中黃始青內鍊三魂胎光安寧神寶

玉室與我俱生不得妄動監者太靈若欲飛行唯得詣太極上清若欲飢渴唯得飲徊水玉精

制七魄法

其日夕卧向上伸足兩手掌掩兩耳當使指端接交頸中瞑目閉氣七過叩齒七通上下叩數通為一通存鼻中端有白氣如小豆須臾漸大冠身九重忽又各變成天獸兩青龍在兩目中兩白虎在兩鼻孔中頭皆向外朱雀在心上向人口蒼龜在左足下靈蛇在右足下頭亦向上玉女著玄錦衣兩手各把火光當耳門如此良久咽液七過叩齒七通呼尸狗伏矢雀陰吞賊非

毒除穢臭肺又微祝曰 尸狗已下七神名也

素氣九廻制魄却姦天獸守門嬌女執關鍊魄和柔與我相安不得妄動看察形源若汝饑渴聽飲月黄日丹

齋見不祥之物

凡進齋入室見不祥之物者常念北帝咒南向叩齒三下咒曰

二象廻傾玄一之精七靈護命上詣三清雙皇驅除赫奕羅兵三十萬人侍衛神營巨獸百萬威攝千精揮劍逐邪祓落魔靈神伯所咒千妖滅形畢又叩齒三十六通

治急病法

凡受三五法在存藏三天貞名三司貞名有急災困病三大喚天名密呼三師名即災病皆消

上清微天貞名 防中

中禹餘天貞名 元

下大赤天貞名 總立

右三天貞名也

左無上貞名 森瀨天字也

右玄老貞名 衆即人字也

中央太上貞名 藏即地字也

右三師名

反舌塞喉法

凡守一者身神常安若體中不寧當反舌塞喉嗽泪醴泉滿口嚥之訖又如前嚥液無數覺寧乃止止而未寧重復為之須臾之間不寧之病即應聲散自然除也當時有効

制三尸日

凡甲寅庚申之日是三尸鬼競亂精神之日也不可與夫妻同室寢食可慎之甲寅日可割指甲甲午日可割脚甲此是三尸遊處故以割除以制尸魄也

寢室卧時祝法

凡人卧床常令高則地氣不及鬼吹不干鬼氣侵人常因地氣而逆上耳人卧室宇當令潔盛盛則受靈氣不潔則受故氣故氣之亂人室宇

者所爲不成所依不立一身亦爾當數沐浴潔淨

黄素四十四方經云夜寢欲合眼時以手撫心三過閉目微呪曰太靈九宫太乙守房百神參位魂魄和同長生不死塞滅邪凶呪畢而寢此名九宫隱祝寢魂之法常能行之使人魂魄安寧永獲貞吉

耳鳴呪

耳神嬌女云耳鳴外使入也如鐘聲以閒九宫

鳴者常掩耳而呪曰赤子在宫九真在房治聽神命亦祭不祥太乙流火以滅萬凶

合氣治病真符訣法

十印　握吸吽　斗訣　魁魓魓魓
魑魖吸南方炁入筆病在外自中
出病在內自外入
吸病人炁闔筆放吹去

身中三寶精炁神子能煉之可長生九竅同歸神歸腹元神一舉升崑崙要識歸根復命處下手之初須定意以我之氣合彼炁我病去兮彼病去

服日月光芒法

凡存心中有日象大如錢在心中赤色有光芒從心中上出喉至齒閒即不出却迴還胃中如此良久臨目存見心中胃中分明乃吐氣訖嚥液三十九過止一日三爲之日出時食時日中時行之一年除疾五年身有光彩十八年得道日中行無影辟百邪千災之氣常存日在心月在泥丸中晝服日夜服月

服月法存月光芒白色從腦中下入喉芒亦至

齒而嚥入胃一云常存月一日至十五日已前服十五日已後不服月減光芒損天炁故即止也

惡夢吉夢祝

太素真人教始學者辟惡夢法若數遇惡夢者一曰魄妖二曰心試三曰尸賊此乃厭消之方也若夢覺以左手捻人中二七過叩齒二七遍微祝曰

人洞真玄長練三魂第一魂速守七魄第二

魂速守泥丸第三魂受心節度速啟太素三元君向遇不祥之夢是七魄遊尸來協邪源急召桃康護命上告帝君五老九真各守體門黄闕神師紫户將軍把鉞握鈴消滅惡精返凶成吉生死無緑畢若又卧必獲吉應而造為惡夢之氣則受閉於三關之下也

明耳目訣

真誥曰求道要先令目明耳聰為事主也且耳目是尋真之梯級綜靈之門户得失繫之而立存亡之辯也今抄經相示可施運用之道日常以手按兩眉後小穴中三九過又以手心及指摩兩目顴上以手旋耳行三十過唯令數無時節也畢輙以手逆乘額三九過從眉中始以入髮際中仍須嚥液多少無數如此常行耳目清明二年可夜書眉後小穴為上元六合之府化生眼暉和瑩精光長映徹瞳保鍊目神是真人坐起之上道也

存日月訣

青牛道士口訣暮卧存日在額上月在臍下上辟千鬼萬邪致玉童玉女來降萬禍伏走甚秘驗也

服食靈藥忌

女仙程偉妻曰服食靈藥勿食血物使三尸不得去乾肉可耳鳳綱訣曰道士有疾内視心使生火以燒身及疾處存之要精如彷彿疾即愈凡痛處加其火必驗也 以意火攻之

思三台厭惡法

上台 虚精 中台 六淳又作六停 下台 曲生

右三台内諱知者衆惡悉除諸善備至

凡於靜房端坐思三台覆頭次思兩腎氣從胸中出與三台相連久久思畢二七啄齒二鼻微微内氣閉口滿便嚥之嚥畢乃咒曰

節榮節榮願乞長生太玄三台常覆我形出入行來萬神㩦營步之五年仙骨自成步之七年令藥皆精步之十年上昇天庭

步台日

正月三日　二月二日　五月五日　九月九日　十月二十六日

厭惡夢咒

若人夢寤不眞魄惕百氣以校其心欲伺我神之間伏也每遇夢惡但北向啟太上大道君具言其狀不過四五則自消絕也青童君口訣曰夜遇惡夢非好覺當卽返枕而咒曰

太靈玉女侍眞衛魂六宮金童來守生門化惡返善上書三元使我長生乘景駕雲畢嚥液七過叩齒七通而更卧如此四五亦自都絕也此咒亦返惡夢而更吉祥也

行路畏恐法

凡行來畏恐常鳴天鍾於左齒二十六通先閉氣左噓之叱叱五通常行之辟精邪惡物不祥之氣常夜寢臨欲眠時以手撫心叩齒三通閉目微咒曰

太靈九宮太一守房百神參位魂魄和同長生不死塞滅邪凶咒畢而寢此名爲九宮隱咒寢魂之法常能行之使人魂魄安寧常保吉祥

守庚申捷法

存頭中有太上老君泥丸眞人著遠遊冠子服玄袍坐於寘光帳中下視口目耳鼻清淨氣謂之上一拘上部之魂心中有太上帝絳宮眞人著九陽冠服丹南逸景之袍坐於朱陵帳中下視四肢情狀肝脾膀腎皆令清潔如五色玉謂之中一拘四肢之邪精存臍內有太黃老君黃眞人二人戴十靈之冠服黃羅之袍坐於黃綿帳中下視脾腸之孔竅皆令分明如素謂之下一拘腸胃制骸魄於是三尸無從得動也

太上眞人除三尸七魄要訣

以春乙卯日夏丙午日秋庚申日冬壬子日冥目叩時先搗朱砂雄黃雌黃三分等細羅之綿裹如棗大以塞鼻中此謂消三尸鍊七魄之道

祕法勿令有知者明日日中時以東流水浴畢更整飾床席三尸服新衣洗除鼻中綿裹及掃洒寢席床下通令所止一室潔淨便安枕卧閉氣握固良久微咒曰

天道有常　改故易新　上帝吉日　沐浴爲真　三氣消尸　朱黄合魂　寳鍊七魄元與我親

咒畢此道是消鍊尸穢之上法改真新形之要訣四時唯各取一日爲吉

趙先生曰欲除三尸九蟲之法常以月建之日夜半子時寄出庭中正東向平體正氣叩齒三十通訖舉頭小仰郎復下頭小俛因咽液二七過又雙前却兩手二七過前後却挼手爲之竊咒曰南昌君五人官將百二十人爲其除三尸伏尸將其周遊天下過度災厄語訖徐徐左回還卧行之三尸消滅若月中有重建者爲修之法欲得齋戒獨住不欲人雜錯務令寂靜勿使人知之及六畜鳥獸並無聲爲妙此法易行無恍惚之患

老君去尸蟲方

貫衆五分殺伏蟲　白雀蘆十二分殺龙蟲

蜀漆三分殺白蟲　蕪荑五分殺肉蟲

雷丸五分殺赤蟲　僵蚕四分殺鬲蟲

厚朴五分殺肺蟲　狼牙子四分殺胃蟲

石蚕五分殺蜣蟲

右九件炒微香爲末蜜丸桐子大輕粉一分調粜服五丸日三服巳后淡白湯加至十丸三十日見効百日病愈衆蟲俱盡滅須至誠服之無不効也甲子日爲之

左洞真經按摩導引訣

高子曰人身流暢皆一氣之所週通氣流則形和氣塞則形病故元道經曰元氣難積而易散關節易閉而難開人身欲得揺動則穀氣易消血脉疏利仙家按摩導引之術所以行血氣利關節辟邪外干使惡炁不得入吾身中耳傳曰戶樞不蠹流水不腐人之形體

亦由是也故延年卻病以按摩導引為先

夜半子候

少陽之氣生於陰分脩生之士於子時修鍊古人一日行持始於子一歲功用起於復（一陽之月是也即今之十一月）

轉脅舒足

混元經曰戌亥子三時陰氣生而人寐寐則氣滯於百節養生家睡不厭縮覺不厭伸故陽始生則舒伸轉掣務令榮衛周流也

道引按蹻

蹲身令起平身正坐兩手叉項後仰視舉首左右招搖使項與手爭次以手扳脚稍閉氣取太衝之氣（太衝穴在大指本節後二寸骨罅間陷者）左挽如引弓狀右挽亦如之令人精和血通風氣不入久能行之無病延年

捏目四眥

太上三關經云常以手按目近鼻之兩眥閉氣為之氣通即止終而復始常行之眼能洞見又云導引畢以手按目四眥三九徧捏令見光明是檢眼神之道久為之得見靈通也

摩手熨目

捏目四眥畢即用兩手側立摩掌如火開目熨睛數徧

對修常居

內景經云常以兩手按眉後小穴中二九一年可夜作細書亦可於人中密行之勿語其狀眉後小穴為上元六合之府主化生眼暈和瑩精光長珠徹瞳保鍊月精是真人坐起之道紫微夫人曰仰和天真俯按山源天真是兩眉之角山源是鼻下人中也兩眉之角是徹視之津梁鼻下人中是引靈之上房

俯按山源

紫微夫人云俯按山源是鼻下人中之本側在鼻下小谷中也楚莊公時市長宋來子灑掃一市常歌曰手為天馬鼻為山源每經危險之路廟貌之間心中有疑忌之意者乃先反舌內向

嚥津一二徧畢以左手第二第三指捏兩鼻孔下人中之本鼻中隔孔之內際也鼻中隔孔之際一名山源一名鬼井一名神池一名魂臺捏鼻因叩齒七徧又以手掩鼻手按山源則鬼井閉門手薄神池則邪根分散手臨魂臺則玉真守關鼻下山源是一身之武津真邪之通府守真者所以遏萬邪在我運攝云耳

營治城郭

消魂經云耳欲得數按抑左右令無數使人聽徹所謂營治城郭名書皇籍

擊探天鼓

天鼓者耳中聲也舉兩手心緊掩耳門以指擊其腦戶常欲其聲壯盛相續不散一日三探有益下丹田或聲散不續無壯盛者即元氣不集也宜整之

拭摩神庭

真誥云面者神之庭髮者腦之華心悲則面焦腦減則髮素太素丹經云一面之上常欲得兩手摩拭之使熱高下隨形皆使極匝令人面色有光澤皺斑不生行之五年色如少女所謂山澤通氣勤而行之手不離面乃佳也顏陽書云髮宜多櫛齒宜數叩液宜常嚥氣宜常鍊手宜在面此五者所謂子欲不死脩崑崙也

上朝三元

真誥云順手摩髮如理櫛之狀使髮不白以手乘額上謂之手朝三元固腦堅髮之道也頭四面以手乘順就結唯令多也於是頭血流散風濕不凝

下摩生門

黃庭經云兩部水王對生門生門者臍也閉內氣鼓小腹令滿以手摩一周天三十六度

櫛髮去風

谷神訣凡梳頭勿向北梳欲得多多則去風多過一千少不下數百仍令人數之太極經云理髮欲向王地櫛之取多而不使痛亦可令侍者櫛也於是血液不滯髮根常堅

運動水土

真誥云食勿過多多則生病飽愼便卧卧則心蕩學道者當審之登真秘訣云食飽不可睡睡則諸疾生但食畢須勉强行步以手摩兩脅上下良久又轉手摩腎堂令熱此養生家謂之運動水土水土即脾腎也自然飲食消化百脉流通五臟安和養生論云已饑方食纔飽即止中未之間時飲酒一盃止饑代食酒能淘蕩陰滓得道之人熟穀之液皆所不廢酒能鍊人真氣靈劒子服氣經云酒後行氣易通然不可多及吐反有所損

太上混元按摩法

兩手捺胜左右捩肩二七徧左右紐身二七徧

兩手抱頭左右紐腰二七徧

左右搖頭二七徧一手抱頭一手托膝三折左右同兩手托頭三舉之一手托頭一手托膝從下向上三徧左右同兩手攀頭下向三頓足兩手相捉頭上過左右三徧

兩手相叉托心前推却挽來三徧著心三徧曲腕築肋挽肘左右亦三徧左右挽前後拔各三徧舒手挽項左右三徧

反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦三徧手摸肩從上至下使徧左右同兩手空拳築三徧外振手三徧內振三徧覆手振亦三徧兩手相叉反覆攪各七徧摩紐指三徧

兩手反搖三徧兩手反叉上下紐肘無數單用十呼兩手上聳三徧下頓三徧

兩手相叉頭上過左右伸肋十徧兩手拳反背上掘脊上下亦三徧掘指之也

兩手反捉上下直脊三徧覆掌搦腕內外振三徧

覆掌前聳三徧覆掌兩手相叉交橫三徧覆手橫直即聳三徧若有手患冷從上打至下得熱便休

舒左脚右手承之左手捺脚聳上至下直脚三徧右手捺脚亦爾前後捩足三徧左捩足右捩

足各三徧前後却捩足三徧
直脚三徧紐髀三徧內外振脚三徧若有脚患
冷者打熱便休
紐髀以意多少頓脚三徧却直三徧
虎據左右紐肩三徧推天托地左右三徧左右
排山負山拔木各三徧
舒手直前頓伸手三徧舒兩手兩膝亦各三徧
舒脚直反頓伸手三徧捩內脊各三徧

天竺按摩法

兩手相捉紐捩如洗手法
兩手淺相叉翻覆向胷
兩手相捉共按髀左右同
兩手相重按髀徐徐捩身左右同
以手如挽五石力弓左右同
作拳向前築左右同
如托石法左右同
作拳却頓此是開胷左右同
大坐斜身偏欹如排山左右同
兩手抱頭宛轉髀上此是抽脅
兩手據地縮身曲脊向上三舉
以手反椎背上左右同
大坐伸兩脚即以一脚向前虛掣左右同
兩手據地回顧此是虎視法左右同
立地反拗身三舉
兩手急相叉以脚踏手中左右同
起立以脚前後虛踏左右同
大坐伸兩脚用相當手勾所伸脚著膝中以手
按之左右同
右十八勢但逐日能依此三徧者一月後百
病除行及奔馬補益延年能食眼明輕健不
復疲乏

婆羅門導引十二法

第一龍引以兩手上拓兼似挽弓勢左右同又
又手相捉頭上過
第二龜引峻坐兩足如八字以手拓膝行搖動
又左顧右顧各三徧

第三麟盤側臥屈手承頭將近床脚屈向上傍髀展上脚向前拗左右同

第四虎視兩手據床拔身向背後視左右同

第五鶴舉起立徐徐返拗引頸左右挽各五徧

第六鸞趨起立以脚徐徐前蹹又握固以手前後策各三徧

第七鴛翔以手向背上相捉低身徐徐宛轉各五徧

第八熊迅以兩手相叉翻覆向膺臆抱膝頭上宛轉各三徧

第九寒松控雪大坐手據膝漸低頭左右搖動徐徐廻轉各三徧

第十冬栢凌風兩手據床或低或舉左右引細拔廻旋各三徧

第十一仙人排天大坐斜身偏倚兩手據床如排天左右同

第十二鳳凰鼓翅兩手交捶膊并連臂返捶背上連腰脚各三數度為之細拔廻旋但取使快為上不得過度更至疲頓

擦湧泉穴說

其穴在足心之上濕氣皆從此入日夕之間常以兩足赤肉更次用一手握指一手摩擦數目多時覺足心熱即將脚指略略動轉倦則少歇或令人擦之亦得終不若自擦為佳

擦腎腧穴說

張成之為司農丞監支同坐時冬嚴寒余一二刻間兩起便溺問曰何頻數若此答曰天寒自

應如是張云某不問冬夏只早晚兩次余詰之曰有導引之術乎曰然余曰旦夕當北面因暇專往叩請荷其口授曰某先為家婿妻弟少年遇人有所得遂教小訣臨臥時坐於床垂足解衣閉氣舌柱上齶目視頂仍提縮穀道以手摩擦兩腎腧穴各一百二十次以多為妙畢即卧如是三十年極得力歸稟老人老人行之旬日云真是奇妙亦與親舊中篤信者數人言之皆得効驗

遵生八牋卷之九終

古杭高濂深甫氏編次

延年卻病牋 下卷

高子三知延壽論

色欲當知所戒論

高子三知論曰人生孰不欲倚翠偎紅沉酣麯蘖明眸皓齒翳快衾裯何知快樂之悅吾心而禍害因之接踵矣故養生曰人之大可畏者衽席之間不知戒者過也故養生之方首

先節慾慾且當節況欲其慾而不知所以壯吾欲也寧無損哉夫腎為命門為坎水水熱火寒則靈臺之焰藉此以滅也使水先枯竭則木無以生而肝病矣木病則火無所制而心困矣火焰則土燥而脾敗矣脾敗則肺金無資五行受傷而大本以去欲求長生其可得乎嗟夫元氣有限人慾無窮慾念一起熾若炎火人能於欲念初萌即便咬釘嚼鐵强制未然思爲遐之所虎豹之墟也幽冥之徑也身投爪牙而形甘嚼嚙無云志者勿為雖愚者亦知畏懼故人於欲起心熱之際當思氷山在前深淵將溺即便他思他涉以遏其心或行走治事以避其險庶忍能戒心則慾亦可免此為達者言也平居當熟究養生之理守靜之方柔慧劍截斷塵緣舉法眼看破幻影無為死可以奪吾生清靜恬淡悉屏俗好勿令生反速乾其死定性存誠務歸正道

俾仙不悞我而我不悞身久住長年不爲妄誕然余所論人孰不曰嚼過飯也余亦知爲熟談但人知爲嚼過飯而不知飯所當食知此談為熟談奈何熟此談而不行所以白日沉痾經年枕席芳華凋謝早歲泉扃皆由厭常談而希平地可仙薄渡近而務談說高遠於尔身心果何益哉徒云自映自己畢竟終懸一成吾豈欲人人知予言有本耶聊自信耳因錄諸經法言覺彼色慾知戒俾得天元之

壽

黃帝曰一陰一陽之謂道偏陰偏陽之謂疾陰陽不和若春無秋若冬無夏因而和之是為聖度聖人不絕和合之道貴於閉密以守天真

素女曰人年六十當秘精勿泄若氣力尚壯不可強忍久而不泄致生癰疾

老君曰情慾出於五內魂定魄靜生也情慾出於胷臆精散神惑死也

全元起曰樂色不節則精耗貪婬不止則精散聖人愛精重施則髓滿骨堅

仙經曰無勞爾形無搖爾精歸心寂靜可以長生又曰道以精為寶寶持宜閉密施人則生人留己則生已結嬰尚未可何況空廢棄奔損不竟多衰老命已矣故人肝精不固目眩無光肺精不交肌肉消瘦腎精不固神氣減少脾精不固齒髮衰白疾病隨生死亡隨至

書曰服丹石以快慾腎水枯燥心火如焚五臟

乾契大禍立至勿大醉入房勿燃燭入房勿遠行疲乏入房勿忍小便入房勿帶瘡毒疾病未瘥入房

孫眞人曰大寒大熱大風大雨大霧大雷日月薄蝕星辰之下神佛之前更忌元旦三元五臘每月朔望庚申本命春秋二分二社五月九毒日每月三十八日人神在陰四月十月純陰用事皆不可犯否則損神不惟父母受傷生子亦不仁不孝戒之戒之

高子曰寡慾者無伺時日之戒而自無慾多慾者雖律以時日而一日不能無慾者盡如太上五百戒中犯者減筭除年則人壽盡殀亡矣故立教太嚴使人反不知信然而立教之意戒人節慾借時日以懼之耳余於多戒中僅取已上數條此大不可犯者為戒善養生者當知所恐懼而無犯此數者

高子曰慾知戒者延年之効有十

陰陽好合接御有度可以延年

入房有術對景能忘可以延年
毋溺少艾毋困青童可以延年
妖艷莫貪市粧莫近可以延年
惜精如金惜身如寶可以延年
勤服藥物補益下元可以延年
外色莫貪自心莫亂可以延年
勿作妄想勿敢憂交可以延年
少不貪歡老能知戒可以延年
避色如仇對慾知禁可以延年

身心當知所損論

高子曰吾人一身所藉三寶具足足則形生失則形死故脩養之道保全三者可以長年夫人一日之中一家之事應接無窮而形勞百拙起居不知節宜萬感不令解脫乃恣意行爲盡力動蕩不知五臟六腑之精所當珍惜以養吾形六慾七情之傷所當遠避以安吾體恃年力之壯過任意不以爲勞何知衰朽之因死亡之速由此而致令人髮槁形枯發眠蝟縮欲求金石以起吾生草木以活吾命有是理哉故當日用起居喜怒哀樂行住坐卧視聽笑談逐髮戒謹則身無所損元氣日充精神日足彭鏗比年嵩喬同壽敢日迂妄以自欺哉當與同志者共守此道因錄諸經法言覺彼身心知損俾得地元之壽

素問玄珠曰起居不節用力過度則脉絡傷傷陽則衄傷陰則下

莊子曰人有畏影惡迹而走以避之舉足愈數而迹愈多走愈疾而影不離自以爲尚遲疾走不休絕力而死不知處陰以休影處靜以息迹愚亦甚矣

書云凡人於外事勇於敢則殺勇於不敢則活盖敢於有爲卽殺身不敢有爲則活其身也久行傷筋勞於肝久立傷骨損於腎故行不疾走立不至疲大霧不宜遠行宜飲酒一杯以出久坐傷肉久卧傷氣坐勿背日勿當簷風卧間閉口使真元不失邪氣不入

淮南子曰太喜墜陽故喜勿極極則傷魄魄傷則狂使意不存而皮革焦忿怒則氣逆大怒破陰悲哀動中則傷魂魂傷則狂妄而陰縮拘攣

庚桑曰全汝形抱汝生毋使汝思慮營營故外不勞形於事內無思想之患則形體不獘精神不散可以延年

靈樞經曰內傷憂恐則氣上逆六輸不通血凝不散津液滲漏悗惚不寧四肢不耐恐懼不解則精傷骨痠瘈瘲五臟失守驚則心無所倚神無所歸故臨危冐險則魂飛戲狂奔逸獸則神恐

老子曰知足不辱知止不殆心有所憎勿深憎當運心於平等心有所愛勿弱愛不令偏頗而致正不然損性傷神

老子曰五色令人目盲五音令人耳聾心之神發乎目久視則傷心腎之精發乎耳久聽則傷腎

書曰疑惑不已則心無所主正氣不行外邪來干失寐忘寢昏昏默默漸成虛勞

書曰談笑以惜精氣為本笑多則腎轉腰疼行走勿語傷氣語多則住而再語故老君曰塞其兌閉其門終身不勤開其兌濟其事終身不救

真人曰常習不唾地有則含以嚥之使人精氣常留面目光彩故曰遠唾不如近唾近唾不如不唾又曰津液者吾身之寶寶聚則為富貴寶散則為貧窶

閑覽曰目疾切忌洗浴令人目盲飽食沐髮令水并熱湯洗頭冷水濯足皆令人頭病炊湯隔宿洗體成癬洗面無光作甑畦瘡

真人曰髮宜多櫛手宜在面齒宜數叩津宜常嚥氣宜常煉五者修崑崙之法

書云大小二便勿強閉忍恐小便成淋忍大便成痔或澁或滑又勿過度皆傷氣害生為禍甚速

書云衣服成於天蚕製造出自人力勿輕剪裁以爲華美以折福壽春冰未泮當下厚上薄養陽收陰大暑宜脫汗衣勿冒風觸冬日之衣無脫急著綿衣不可頓加稍煖又宜暫脫北方諺曰若要安樂不脫不著南方諺曰若要安樂頻脫頻着

高子曰身心知損者延年之効二十

四時順攝晨昏護持可以延年

三光知敬雷雨知畏可以延年

孝友無閒禮義自閑可以延年

謙光辭讓損己利人可以延年

物來順應事過心寧可以延年

人我兩忘勿競炎熱可以延年

口勿妄言意勿妄想可以延年

勿爲無益常慎有損可以延年

行住量力勿爲形勞可以延年

坐臥順時勿令身怠可以延年

悲哀喜樂勿令過情可以延年

愛憎得失揆之以義可以延年

寒温適體勿侈華艶可以延年

動止有常言談有節可以延年

呼吸精和安神閨房可以延年

靜習蓮宗敬禮貝訓可以延年

詩書悅心山林逸興可以延年

兒孫孝養僮僕順承可以延年

身心安逸四大閒散可以延年

積有善功常存陰德可以延年

飲食當知所忌論

高子曰飲食所以養生而貪嚼無忌則生我亦能害我况無補於生而欲貪異味以悅吾口者往往隱禍不小意謂一菜一魚一肉一飯在士人則爲豐具矣然不足以充清歌舉觴金匏盈席之燕但豐五鼎而羅八珍天厨之供亦隆矣又何俟搜奇致遠爲口腹快哉吾意玉瓚瓊蘇與壺漿瓦缶同一醉也雞跖熊踏與糲飯藜蒸同一飽也醉飽既同何以侈

儉各別人可不知福所當惜況物理論曰穀
氣勝元氣其人肥而不壽養性之術常使穀
氣少則病不生矣穀氣且然矧五味饜飫爲
五內害哉吾考禽獸穀食者宜人此世之常
品是也若遠方珍品絕壑野味恐其所食多
毒一時尚珍其於人之臟腑宜忌又未可曉
悅口充腸何貴於此故西方聖人使我戒殺
茹素豈果異道者哉人能不殺則性慈而善
念舉茹素則心清而腸胃厚無嗔無貪罔不

由此卽宜凡惡衣惡食之戒食無求飽之言
謂非同一道耶余錄諸經法言覺彼飲食知
忌俾得人元之壽

內經曰謹和五味骨正筋柔氣血以流腠理以
密長有天命酸多傷脾肉腸而脣揭醎多傷
心血凝而色變甘多傷腎骨痛而齒敗苦多
傷肺皮槁而毛落辛多傷肝筋急而爪枯凡
食先欲得食熱食次食溫暖食次冷食食熱
暖食訖如無冷食者卽喫冷水一兩嚥甚妙

若能恒記卽是養性之要法也凡食欲得先
微吸取氣嚥一兩嚥乃食主無病眞人言熱
食傷骨冷食傷臟熱物灼脣冷物痛齒食訖
踟躕長生飽食勿大語大飲則血脉閉大醉
則神散春宜食辛夏宜食酸秋宜食苦冬宜
食醎此皆助五臟益血氣辟諸病食酸醎甜
苦卽不得過分春不食肝夏不食心秋不食
肺冬不食腎四季不食脾如能不食此五臟
尤順天理燕不可食入水爲蛟蛇所吞亦不

宜殺之飽食訖卽臥成病背疼
飲酒不欲多多卽吐吐不佳醉臥不可當風亦
不可用扇皆損人白蜜勿合李子同食傷五
內醉不可强食令人發癰疽生瘡醉飽交接
小者令人面皯咳嗽大則不幸傷絕藏脉損
命
凡食欲得恒溫暖宜入易銷勝於習冷
凡食皆熟勝於生少勝於多飽食走馬成心癡
飲水勿忽咽之成氣病及水癖人食酪勿食

酢變為血痰及尿血食熱食汗出勿洗面令
人失顔色面如蟲行食熱食訖勿以醋漿漱
口令人口臭及血齒馬汗息及馬尾毛入食
中亦能害人雞兔犬肉不可合食爛茆屋上
水滴浸宿脯名曰鬱脯食之損人
孫真人曰久饑不得飽食飽食成癖病飽食夜
卧失覆多霍亂死時病新瘥勿食生魚成痢
不止食生魚勿食乳酪變成蟲食兔肉勿食
乾薑成霍亂人食肉不用取上頭最肥者必

衆人先目之食食者變成結氣及疰癘凡食
皆然
參贊書云凡空腹勿食生菓令人膈上熱骨蒸
作癰癤銅器蓋食汗出落食中食之發瘡肉
疽觸寒未解食熱食亦作刺風飲酒熱未解
勿以冷水洗面令人面發瘡飽食勿沐髮沐
髮令人作頭風蕎麥和猪肉食不過三頓成
熱風乾脯勿置秫米甕中食之閉氣乾脯火
燒不動出火始動擘之筋縷相交者食之患

人或殺人羊脾中有肉如珠子者名羊懸筋
食之患癲癇諸濕食不見形影者食之成疰
腹脹暴疾後不用飲酒膈上變熱
食忌云凡新病瘥不可食生棗羊肉生菜損顔
色終身不復多致死膈上熱蒸凡食熱脂餅
物不用飲冷醋漿水善失聲若咽生葱白合
蜜食害人切忌乾脯得水自動殺人曝肉作
脯不肯燥勿食羊肝勿合椒食傷人心胡荽
合羊肉食之發熱

延命錄曰飲以養陽食以養陰食宜常少亦勿
令虛不饑强食則脾勞不渴强飲則胃脹冬
則朝勿令虛夏則夜勿令飽飽食勿仰卧成
氣痞食後勿就寢生百疾凡食色惡者勿食
味惡者勿食失飪不食不時不食父母并自
已生肖犯者勿食露食勿食藏物不審者勿
食物色異常者勿食三厭勿食魚無腸膽勿
食異形勿食菌有毛背無文者勿食閉口椒
勿食餅餅上有細白末子并黑細末子者勿

食炙煿承熱勿食藏物作氣勿食銅器蓋物
勿食旋作生鮮勿食獸禽腦子勿食六畜自
死勿食果實雙仁勿食肉塊自動者勿食雞
心勿食蹄不帶毛者勿食凡禽六指三足四
距者勿食凡卵上有八字痕者勿食種種生
物或月令當忌或五藏相反或宜或忌者坐
右當置食鑑本草以為日用口食考証無何
瑣綴飲酒食肉名曰凝脂憂狂無恆食良藥
五穀充悅者名曰中士猶慮疾苦食氣保精

存神名曰上士與天同年
高子曰飲食知忌者延年之効有十之八
蔬食菜羹欣然一飽可以延年
隨食隨緣無起謀念可以延年
毋好屠宰究結生靈可以延年
活烹生割心慘不忍可以延年
聞聲知苦見殺思痛可以延年
禽羞獸品毋過遠求可以延年
勿食耕牛勿食三義可以延年（三義者犬鴈黑魚也）

勿尚生醃勿飽宿脯可以延年
勿炙麴糵致亂天性可以延年
攫動刀砧痛嬌毁鏟可以延年
椒馨五味勿毒五官可以延年
鳥啣鼠盜勿食其遺可以延年
為殺勿食家殺勿食可以延年
聞殺勿食見殺勿食可以延年
勿以口食巧設網穽可以延年
勿以味美苦責烹調可以延年

一粥一菜惜所從來可以延年
一顆一粒不忍狼藉可以延年
最上一乘妙道
最上一乘無上至真妙道以太虛為鼎太極為
爐清淨為丹基無為為丹母性命為鉛汞定慧
為水火窒慾懲忿為水火交情性合一為金木
併洗心滌慮為沐浴存誠定意為固濟戒定慧
為三要中為玄關明心為應驗見性為凝結三
元混一為聖胎性命打成一片為丹成身外有

身為脫胎打破虛空為了當此最上一乘之妙
至士可以行之功滿德隆直超圓頓形神俱妙
與道合真

八段錦導引法

閉目冥心坐冥心盤趺而坐握固靜思神叩齒三十六
兩手抱崑崙又兩手向項後數九息勿令耳聞自此以後出入息皆不可使耳聞
左右鳴天鼓二十四度聞移兩手心掩兩耳先以第二指壓中指彈擊腦後左右各二十四次微擺撼天柱搖頭左右顧肩膊隨動二十四先須握固
赤龍攪水津赤龍者舌也以舌攪口齒并左右頰待津液生而嚥漱津

三十六一云數漱神水滿口勻一口分三嚥所漱津液分作三口作汩汩聲而嚥之
龍行虎自奔液為龍氣為虎閉氣搓手熱以鼻引清氣閉之少頃搓手急數令熱極鼻中徐徐乃放氣出背摩後精門精門者腰後外腎也合手心摩畢收手握固
盡此一口氣再閉氣也想火燒臍輪閉口鼻之氣想用心火下燒丹田覺熱極即用後法左右轆轤轉俯首擺撼兩肩三十六想火自丹田透雙關入腦戶鼻引清氣閉少頃間兩腳放舒伸放直兩腳
叉手雙虛托叉手相交向上托空三次或九次低頭攀足
頻以兩手向前攀腳心十二次乃收足端坐以候逆水上候口中津液生如未生再用急攪取水同前法再漱再吞津如此三度畢神水九
次吞謂再漱三十六如前口分三嚥乃為九也嚥下汩汩響百脈自
調勻河車搬運訖擺肩并身二十四及再轉轆轤二十四次發火遍
燒身想丹田火自下而上遍燒身體想時口鼻皆閉氣少頃邪魔不敢近
夢寐不能昏寒暑不能入災病不能迍子後午
前作造化合乾坤循環次第轉八卦是良因
訣曰其法於甲子日夜半子時起首行時口
中不得出氣唯鼻中微放清氣每日子後午
前各行一次或晝夜共行三次久而自知蠲
除疾病漸覺身輕能勤苦不怠則仙道不遠

矣

高子曰已上名八段錦法乃古聖相傳故為圖
有八握固二字人多不考豈特閉目見自己
之目冥心見自己之心哉趺坐時當以左腳
後跟曲頂腎莖根下動處不令精竅漏泄云
耳行功何必拘以子午但一日之中得有身
閒心靜處便是下手所在多寡隨行若認定
二時忙迫當如之何入道者不可不知

八段錦坐功圖陳希夷左右睡功圖附

叩齒集神圖勢

叩齒集神三十六兩手抱崑崙雙手擊天鼓二十四

右法先須閉目冥心盤坐握固靜思然後叩齒集神次叉兩手向項後數九息勿令耳聞乃移手各掩耳以第二指壓中指彈擊腦後左右各二十四次

搖天柱圖勢

左右手搖天柱各二十四

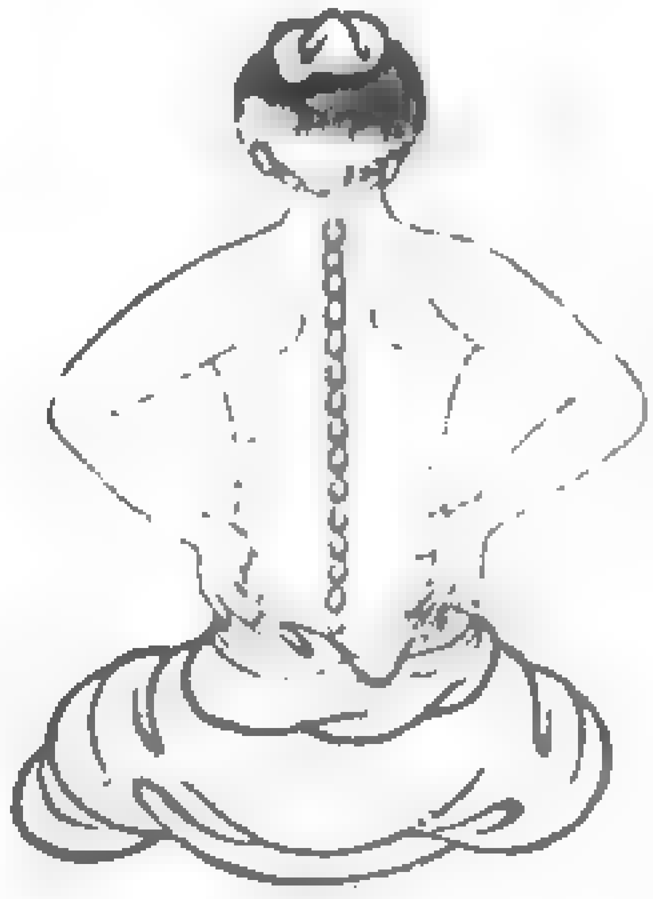
右法先須握固乃搖頭左右顧肩膊隨動二十四

舌攪漱咽圖勢

左右舌攪上腭三十六漱三十六分作三口如硬物嚥之然後方得行火

右法以舌攪口齒并左右頰待津液生方漱之至滿口方嚥之

摩腎堂圖勢



兩手摩腎堂三十六以數多更妙

右法閉氣搓手令熱後摩腎堂如數畢仍收手握固再閉氣思用心火下燒丹田覺熱極即用後法

單關轆轤圖勢

左右單關轆轤各三十六

右法須掉首擺撼左肩三十六次右肩亦三十六次

左右轆轤圖勢

雙關轆轤三十六

右法兩肩並擺撼至三十六數想火自丹田透雙關入腦戶鼻引清氣後伸兩腳

左右按頂圖勢

兩手相搓當呵五呵後叉手托天按頂各九次

右法兩手相叉向上托空三次或九次

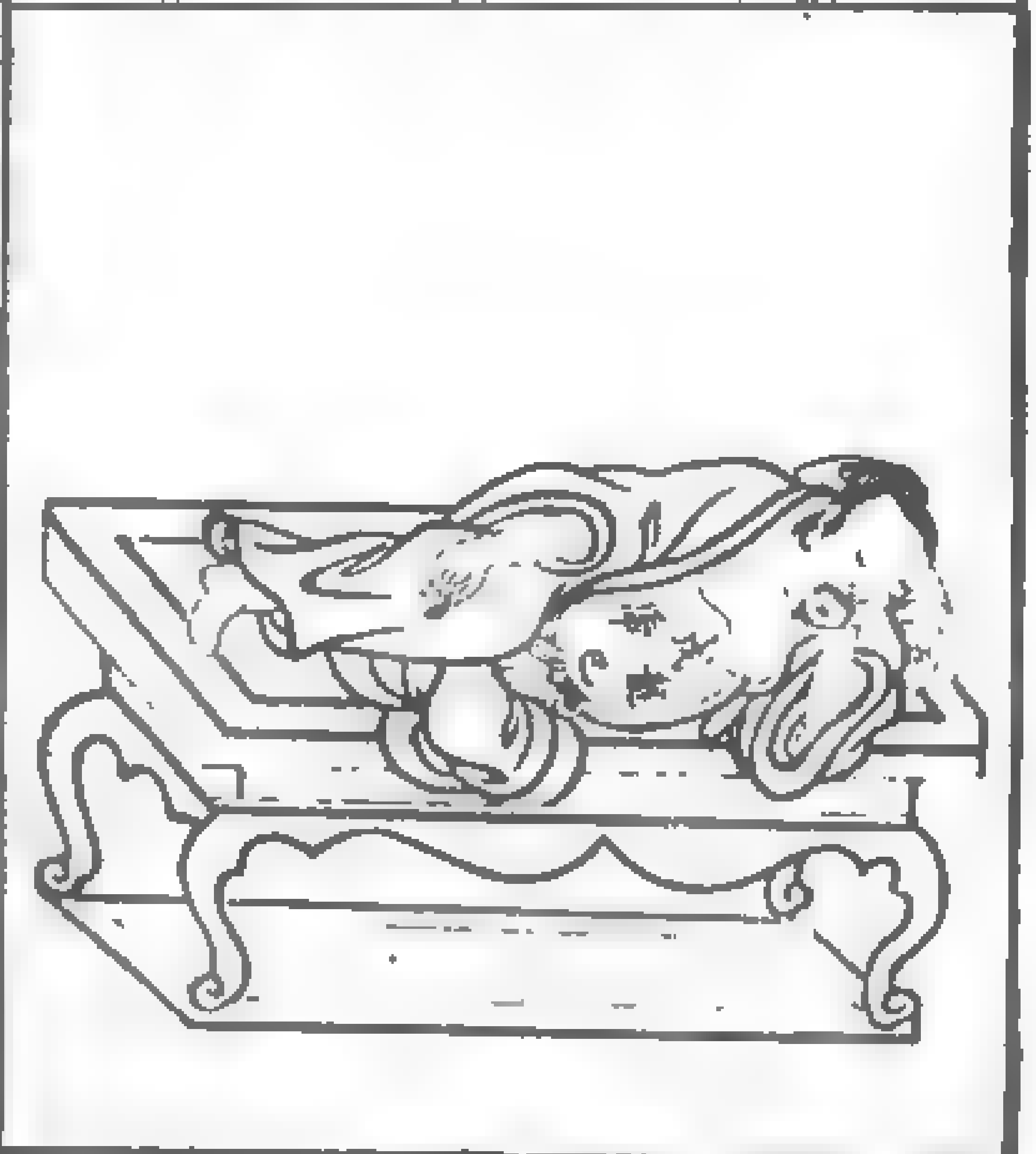
鉤攀圖勢

以兩手如鉤向前攀雙腳心十二次再收足端坐

右法以兩手向前攀腳心十二次乃收足端坐候口中津液生再漱再吞一如前數擺肩并身二十四及再轉轆轤二十四次想丹田火自下而上遍燒身體想時口鼻皆須閉氣少頃

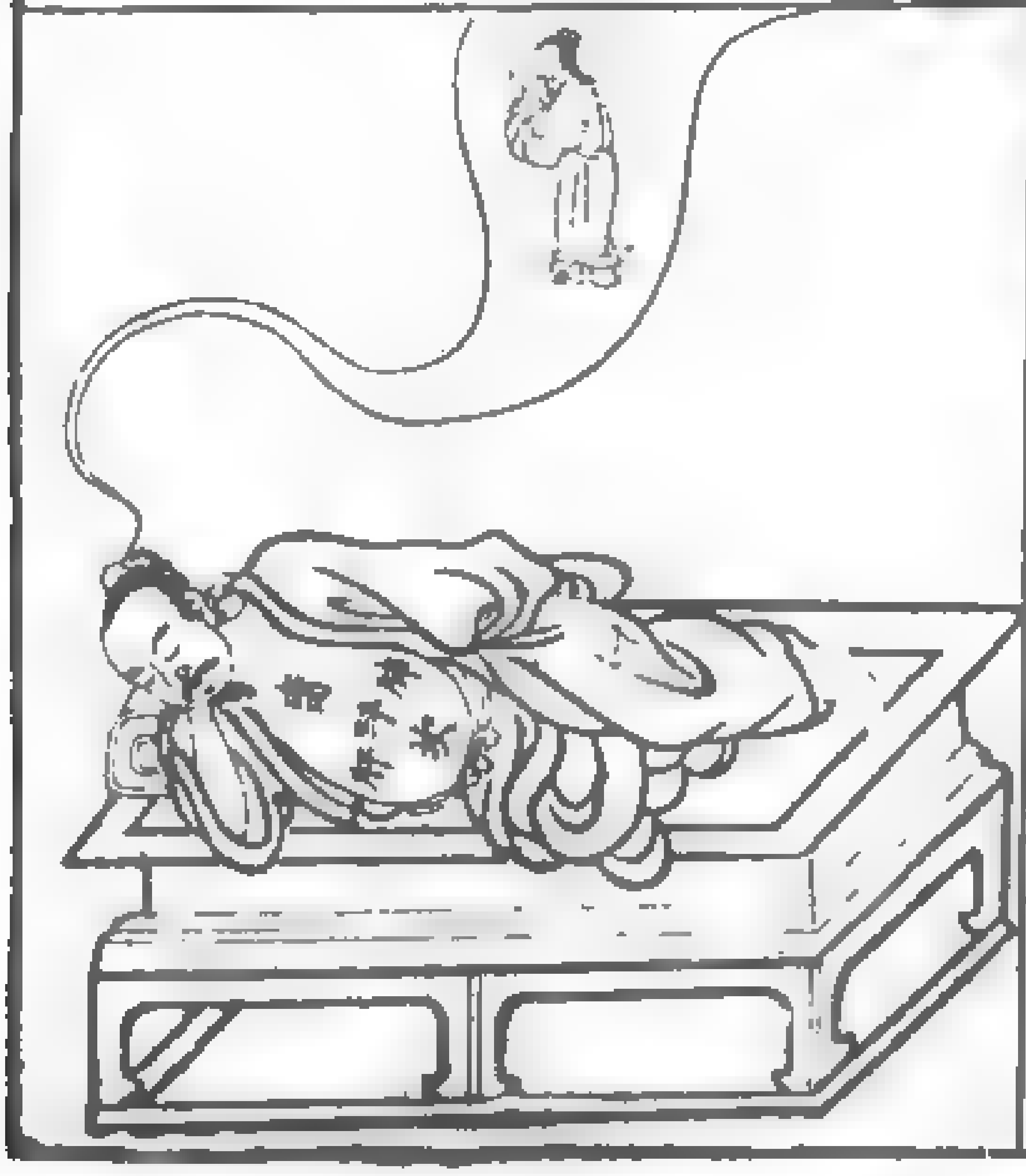
陳希夷左睡功圖

調和真炁五朝元
心息相依念不滿
二物長居於戊己
虎龍蟠結大丹圓



右睡功圖

肺炁長居於坎位
肝炁却向到離宮
脾炁呼來中位合
五氣朝元入太空



去病延年六字法 其法以口吐鼻取

總訣 此行六字功夫秘要訣也非此六氣行不到於本經以此導之若引經耳不可不知

肝若噓時目睜精　肺知呬氣手雙擎
心呵頂上連叉手　腎吹抱取膝頭平
脾病呼時須撮口　三焦客熱卧嘻寧

吹腎氣訣

腎為水病主生門　有疾尪羸氣色昏
眉蹙耳鳴兼黑瘦　吹之邪妄立逃奔

呵心氣訣

心源煩燥急須呵　此法通神更莫過
喉内口瘡并熱痛　依之日下便安和

噓肝氣訣

肝主龍塗位號心　病來還覺好酸辛
眼中赤色兼多淚　噓之立去病如神

呬肺氣訣

呬呬數多作生涎　胸膈煩滿上焦痰
若有肺病急須呬　用之日下自安然

呼脾氣訣

脾宮屬土號太倉　痰病行之勝藥方

瀉痢腸鳴并吐水　急調呼字免成殃

嘻三焦訣

三焦有病急須嘻　古聖留言最上醫

若或通行去壅塞　不因此法又何知

四季却病歌

春噓明目木扶肝　夏至呵心火自閑

秋呬定收金肺潤　腎吹唯要坎中安

三焦嘻却除煩熱　四季長呼脾化食

切忌出聲聞口耳　其功尤勝保神丹

養心坐功法

時正坐以兩手作拳用力左右互相虛築各六度又以一手按腕上一手向下拓空如重石又以兩手相叉以脚踏手中各五六度能去心胸間風邪諸疾關氣爲之良久閉目三嚥三叩齒而止

養肝坐功法

時正坐以手兩相重按胜下徐緩身左右各三五度又以兩手拽相叉翻覆向胸三五度此能去肝家積聚風邪毒氣餘如上

養膽坐功法

時平坐合兩脚掌昂頭以兩手挽脚腕起搖動爲之三五度以兩手拓地舉身努腰脊三五度能去腎家之風毒邪氣餘如上止下同

養脾坐功法

時大坐伸一脚屈一脚以兩手向後反掣各三五度又行跪坐以兩手據地回頭用力虎視各

三五度能去脾藏積聚風邪喜食

養肺坐功法

時正坐以兩手據地縮身曲脊向上三舉去肺家風邪積勞又行反拳搥脊上左右各三五度此法去胸臆間風毒閉氣爲之良久閉目嚥液三叩齒爲止

養腎坐功法

時正坐以兩手上從耳左右引脅三五度可挽

背向空拋射左右同緩身三五度更以足前後
踰左右各十數度能去腰腎膀胱間風邪積聚
餘如上法

凡欲修養須淨室焚香順溫涼之宜明燥
濕之候每夜半後生炁時或五更睡覺先
呵出腹內濁氣或一九止或五六止定心
閉目叩齒至十六通以集心神然後以拇
指背拭目大小眥九過兼按鼻左右七過
以兩手摩令極熱閉口鼻氣然後摩面不
計遍數為真人起居法次以舌拄上腭漱
口中內外津液滿口作三嚥下令入胃中
存胃神承之如此作為是三度九嚥庶得
灌溉五臟光澤面目極有効驗不可輕忽

余意六字之法某藏有病當以某字治之
不病不必俱行恐傷無病之藏當酌量以
行可也然呵字一法心藏熱者秋冬睡醒
當呵一二五口以去五藏壅氣此又不可
廢者

心書九章此至真妙道人能熟玩精思仙階可步矧延年却病云乎此下三錄皆紫府南宮極玄秘語

趙古瑞曰三教之道同一心地法門有
三學儒者學此而已修仙者修此而已
參禪者參此而已捨此心而他求所謂
旁蹊曲徑耳若已勞形終無所成學者
儻即是書反復玩味其理自明其理既
明當繼之以力行力行不倦則三教聖
賢之閫域可造進而無疑矣然是書也
豈但為初學之士發哉

原心章第一

八萬四千法門同歸方寸故首題原心
章

夫心先天地而獨存歷事變而不朽先際無始
後際無終廓徹圓通靈明虛湛所謂體也不疾
而速不行而至所謂用也造物無方靈變莫測
所謂神也五常百行之所由始萬物萬事之所
由終所謂道也夫人未生之初體用混融萬殊

一致雖不可得名狀心非無也既生之後如月當空隨水現形各各稟受無欠無餘學智非增凡愚非損心非始有心之静性也動情也動而不止欲也性情慾三者同出而異名也性固善情欲一萌而有惡焉情動欲萌智誘物化物化不已心存無幾溺於染緣移於習氣染習既深昧其本眞矣聖智善返則爲聖智凡愚忘返則爲凡愚聖智凡愚之分返與不返耳返固善也不返忘也悲夫

究竟章第二

既知道心便當究竟故次之以究竟章

道也者心也日用常行之謂也於眼曰視於耳曰聽於鼻曰嗅於口曰言於手曰舉於足曰履饑則思食渴則思飲冬則思裘夏則思葛行住坐卧苦樂逆順無往而非道之所寓特百姓而不知耳凡是數端日用常行之大者當究竟體認果何爲哉苟知其所以然則與道思過半矣

實證章第三

究竟此理以悟爲期故次之以實證章

學貴實證道貴實悟學非實證口耳文字之謂也道非實悟情識意解之謂也夫欲實證實悟當堅其信心確其素志既堅且確無難焉蓋大道虛無不可名狀無聲色接於耳目可以見聞無法度授與學者可以造進貴在自證自悟耳非堅其信心確其素志而能坐進是道者未之有也所謂實證實悟者非枯坐灰心以待其悟當於日用常行之間常常體認常常提撕力到

功深自有所得自得之妙如獲拱璧如歸大家如大夢之初醒如積水之以泮其樂不可云喻矣儒家所謂尋仲尼顏子樂處者樂此者也禪宗所謂禪悅法喜者悅此者也道教所謂當此之時喜極難言者喜此者也學道參禪不得甚眞而自謂實證實悟者是自誣也自誣可乎既得實證實悟見得親切認得的當通身手眼全體金剛一切處所皆知下落纔到此地位便得實證實悟的道理盡情貶向無生國裏切不可

執爲奇特如此方有門分相應所以古人道認着依前還不足若也認着執着依前只在妄想情識中走未免又被識神搬弄引入陰界中去展轉輪迴無所休息學者切宜慎之

破幻章第四

既得實證實悟當識破萬幻庶不爲萬事所累故次之以破幻章

一切世間皆同幻化以有形故不能長久草木禽獸之脆蜎飛蠕動之微固其宜也至大者天地至堅者金石成住壞空皆不能免況於人乎若不明此身是幻以五尺有限之軀於天地間無涯事物相爲酬應加以功名利祿富貴聲色互相煎迫精神氣血陰消陽耗而不知覺毋惟乎渥然如丹也爲枯槁黧然如黑者星星矣一旦忘形棄質同於臭腐雖親於妻子亦掩鼻而不敢近睥睨而不敢覩禽獸不若也當此之時不審平生所好所尚果能與生死敵乎夫惟不敢敵隨業流轉輪於諸趣生已復死死已復生生死相續備受諸苦如循環然無有休息是以至人知一切物爲幻一切物如夢一切法如空花陽燄一切有爲如鏡中像如水中月以是故塵視珠玉銖視軒冕以聲色如糞壤等生死如浮漚其應物也如鑑空衡平妍蚩輕重來則應之不來勿求過則化之既化勿留能轉於物不爲物所轉能應於事不爲事所應以其生也由太虛而來故同太虛無滯礙及其死也復歸太虛噫彼聖人者果何爲而然哉識破萬幻不累諸緣君子以是知其然也

安分章第五

能識萬幻當知一切皆有數定則不生希求之心故次之以安分章

富貴貧賤壽夭分也死生禍福榮辱數也一飲一啄之微莫不皆然縱生至死一定而不可易也安其分則不爲富貴貧賤壽夭之所累知其數則不爲生死禍福榮辱之所怵然虛無所累靜無所怵故靜極而虛可以入道也歟人之榮

生也以有幻體故不得不爲也苟達不爲亦達不達多爲亦奚以爲然則奈何曰無爲無不爲斯可矣

神氣章第六

論性不論氣不備論氣不論性不明故次之以神氣章

神者性也首章言之詳矣然性之說有二有天地之性有氣質之性父母未生以前即天地之性萬殊一本者也父母既生之後即氣質之性一本萬殊者也天地之性善氣質之性惡善惡混同以其禀二五之氣有剛柔緩急之不同所以然也非性之咎善反之則天地之性焉爲氣之說亦有二有天地之氣有父母之氣天地之氣真氣也父母之氣凡氣也蓋人生母腹中受父精母血而成其朕兆所謂凡氣也混合空洞帝真元氣而全其體段所謂真氣也自一氣胞二氣生胎第三禀長靈明仙之氣而生魂性始來寄以體段未具而能靈迫大四氣生魄五氣生五臟第六禀高真冲和之氣而生靈體段始具具則能動動則初生初生性靈至九月氣足十月胎圓然後降生上丹田爲性根下丹田爲命蒂白玉蟾真人曰人生在母腹中其臍蒂與母臍帶相連母呼亦呼母吸亦吸及乎降誕前去臍蒂然後各自呼吸而受父母一點凡氣則棲於下丹田中而寄體於腎下丹田者又名玄關前對臍後對腎居臍腎中間其連如環廣一寸三分周圍有八竅前後二竅以應乾坤上通泥丸下徹湧泉旁六竅以應坎離震巽兌艮六卦以通六腑一身之氣皆萃於此如水之朝東輻之輳轂也故下丹田爲命之基其性即泥丸而寄體於心泥丸者在人之首明堂之間六合之內是謂頂門故世稱頂門爲顖門也顖即性也顖門皆知夙世姻緣等事合則忘之矣故泥丸謂之性根能知性根命蒂始可言修煉也天地之氣亦有二人未生之前謂之先天又謂之母氣其爲氣也至大至剛充塞天地周流六虛

晝夜不息人纔受胎便稟此氣謂之後天又謂之子氣謂之日月發生之氣即前所謂混合空洞帝真九氣是也其實一氣耳其氣充塞人之腔子裡每月遇子時斗柄指地先天之氣隨斗柄從九地之下發生周流六虛造化萬物子時非人間之子時也二六時中常常收視返聽頻覺身中發氣沖然即其候也丹經云精生有時時至神知百刻之中切忌昏迷天地之氣既生則人身之子氣以類感類亦由湧泉上升丹田

點化凡氣以成人身之造化故曰形者神氣之舍神者形氣之主形氣非神塊然一物嗚呼神非形氣茫然無歸嗚呼寄神性也寄氣命也二者不可偏廢修性而不修命紫陽所謂精神屬陰宅舍難固未免常用遷徙之法修命而不修性釋氏所謂煉氣精粹壽可千歲若不明正覺三昧報盡還來復入諸趣所以先儒曰論性不論氣不備論氣不論性不明要知性為主氣次之是書也予故以原心章首之混合神氣仙家

謂之煉金丹形喻之鼎器氣喻之藥物神喻之火候忘機絕念收視返聽使精神魂魄意五者不漏固鼎氣也晝牝夜玄攝心一處終日默默如愚如癡採藥物也惺惺不昧了了常知神不外馳其氣自定調火功也是以聖人忘形養氣忘氣養神忘神養虛形神俱妙與道合真彼所謂忘者非若槁木死灰墻壁瓦礫憒然無知之謂也若必口訣動而復靜靜而復動必有事焉而勿正心勿忘不遊於外老氏之忘也釋氏闢

常靈靈豁豁地不忘懷不帶釋氏之忘也夫是謂之真忘者夫虛化神神化氣氣化形死矣是謂衆人

修幻章第七

神氣真也形氣幻也假幻以修真真乃堅固故次之以修幻章

世之學佛者率以形同幻化而不顧且鄙學仙者為有為自甘一向沉滯空寂流為頑空世緣既盡坐脫立亡遂指為奇特耳殊不知此理乃

先聖之所哂從上祖師之所不取如九峯虔侍
者語一第座曰汝若會先師意吾一一依先師
禮待之問荅凡數反皆不契座曰汝粧香來爐
烟起處若不脫去是不會先師意侍者撫其背
曰坐忘立忘卽不無若論先師意未夢見在昔
有一僧依一長者安禪入定衣服飲食卧具醫
藥悉以資給如是數年密遣一婢往試之挑戲
之餘凝然不動顧謂婢曰枯木倚寒岩三冬無
煖氣婢持此語歸告長者長者乃呵其僧曰養

汝數年猶作這般見解斥而去之正坐沉空滯
寂之病也達磨隻履西歸普化搖鈴昇天此豈
沉空滯寂者所能爲也又如大通智勝佛十劫
坐道場佛法不現前不得成佛道於是跏趺坐
身心寂不動遍歷十小劫已得成佛道所以釋
迦稱贊諸佛世尊一大事因緣甚深難解不可
妄傳與人惟佛與佛乃能証知舍利佛等諸大
弟子聞佛所說深自尅責自謂空法得証已得
寂滅之樂不復妄志求阿耨多羅三藐三菩提

今日那知寂滅非真寂滅也說使不聞佛法最
上一乘秘密之藏終止於空法而已故圭峯曰
世尊末年說法華所以再發重關之秘五千退
席者乃重關前事入法華者乃重關後事也如
如居士曰饒伊大通大徹柤板只見一邊直饒
大法明了方曉教外別傳圭峯如如此理豈無
深意焉蓋佛法季運世皆以存神運氣揠苗助
長之說指爲教外別傳簧鼓後學疑團不破遂
以修仙法爲有爲而不爲甘心於沉空滯寂之

域不知儒家自有修仙顯訣特爲尋常而不究
竟者耳從上祖禪師立坐禪一法以授徒衆至
今叢林行焉可謂暗合妙道不然何以使之厚
鋪坐褥寬解衣帶端身直脊唇齒相着舌柱上
腭微開其目常視鼻端蓋厚鋪坐褥者使形體
不倦也寬解衣帶者使氣不住也端身直脊者
使理通達氣不窒塞也唇齒相着舌柱上腭者
使重樓無浩浩而去之患也微開其目者使不
坐在黑土之下也又以去昏病也祖師爲人可

爲指出修仙之法不過如是蓋佛家之說隱而不露使學者默而會之忽然契合一撥便轉所以續佛慧者常多道家之說雖顯易曉未免以文字傳之反涉支離適以啟學者疑所以了性命者常不多見也佛則謂之慧命仙則謂之性命其實一也特所從言之異耳安得圓機之士與語仙佛之道耶

靜通章第八

工夫次第於此章靜則動動則通通則久久則變化無窮焉故次之以靜通章

天地之外曰太虛又曰太無總謂之虛無又謂之虛空以其無心故也故虛則能容無則變化是以物各付物事各付事形各付形氣各付氣使天地自相覆載日月自相運行陰陽自升降寒暑自往來四時自推遷五氣自順布飛潛動植自形自包虛空一何容心焉此虛空所以長且久也天地大虛空人身小虛空人身不能與天地同其長久者以有心故不能虛無若能虛無其心神自來歸氣自來從始可言修持之法當先謹言語其次節飲食再次省睡眠此三者修仙修佛之關鍵也何爲而然哉老子曰玄牝之門爲天地根綿綿若存用之不勤玄牝者神氣之根帶也口鼻者神氣之門戶也出息入息長收緩放使之綿綿歸根復命以養神氣故先之以謹言語紫陽曰道自虛無生一氣便從一氣產陰陽人日用發生之氣每憑虛而生人饑虛腹便思飲食所以養其氣也其氣既生不能

歸源則隨色聲香味喜怒哀樂耗散之矣故次以節飲食簡菴德禪師曰學道之士如雞抱卵使煖氣相續纔有間斷賺他性命人若貪睡則神離於氣氣無所主奔潰四逸欲望凝結其可得乎故次之以省睡眠然後問與採藥之方坐禪修幻之法次第而行之則外之先天母氣下降而內之後天子氣上昇保會於中田點化凡氣日久月深凡氣煉盡真氣充實其氣油然而生莫之能禦自覺關深入泥丸與神交姤所謂

逆二氣於黃道會三姓於玄宮交姤之後仍化
爲甘露自玄膺而下復入中宮一升一降成其
造化也但要此一動一靜然後相應不然則藥
物耗散火候差失所謂毫髮差殊不作丹也故
皆出於自然不可以存神運氣揠苗助長之說
兩日兩語以要言之動極生靜靜極生動一動
一靜互爲其用而已如天地之妙其動也闢其
靜也翕不闢則不翕不翕則不闢闢兮翕兮爲造
化之無窮焉若靜定工夫既極則元陽之氣自

生道德經曰致虛極守靜篤萬物並作吾以觀
其復法華經云身心寂不動爲求無上道古德
云直須大死一迴絕後再生斯言盡之矣氣之
生也乾坤震動山岳搖撼龍虎爭馳火鳳相會
往來三宮自升自降蓋氣之始升則爲冬至一
陽生於六陰之下其卦爲復䷗陽氣漸長陰氣
漸消故爲丑其卦爲臨䷒於寅其卦爲泰䷊於
卯其卦爲大壯䷡節屬春分木旺在卯其氣薰
蒸是沐浴於辰其卦爲夬䷪於巳其卦爲純乾

䷀六陽既極一陰生於六陽之下其卦爲姤䷫
陰氣漸長陽氣漸消故爲未其卦爲遯䷠於申
其卦爲否䷋於酉其卦爲觀䷓節屬秋分金旺
在酉其氣薰蒸是爲沐浴於戌其卦爲剝䷖於
亥其卦爲坤䷁六陰既極復變爲一陽一升一
降無暫休息二分二至晦朔弦望五行四時二
十四氣三百六十五度攢簇於一刻之中一刻
之工夫故有一年之節候一年三萬六千刻刻
刻要調和卯酉外可以奪三萬年之數此與天

地造化默相符合亦非執圖泥象之比當此之
時氣脉調和精神爽快儼如浴之方起斷之正
酣夫婦之歡會子母之留戀神抱其氣氣抱其
神日積月累打成一片陰盡陽純遂成真人遂
夫脫胎神化身外有身聚則成形散則成風去
來無礙隱顯莫測造化不能留陰陽不能拘鬼
神莫能測耆龜莫能知逍遙無何有之鄉而與
太虛同體矣

已上三章專論性命

戒行章第九

形乃宅舍心乃主人若戒行缺則藩籬破矣故次之以戒行章

欲了向上事須先持戒次修功行持戒者目無妄視耳無妄聽口無妄言身無妄動以卑自居以謙自持彼以惡來我以善受貪嗔痴愛人我是非一切放下此其大畧修功行者見人饑寒思拯濟之見人疾病思救療之見人忿爭思解釋之凡可以爲人方便者皆隨力而爲之力有

不及常勸人爲此其大畧苟持戒而不修功行是厚於待已薄於待人則有外魔修功行而不持戒是優於利人劣於利已則有内魔内魔外魔皆道之障所以古者學道之士初發道心便持戒行日用二六時中未常枉用其心朝煉夕磨不記歲月成與不成亦無取必及其功圓行滿神氣亦壯自然感召巨眼宗匠以點化之一言半句便躋壽域非一朝一夕之故也今之學者不思禀質尼陋根器淺劣且無寸功片行以及於人又無涵養工夫貪嗔痴愛人我是非勃不可遏見古人之成如是之易我亦如是之難遂萌妄想倖倖點化欲以積年耗散之氣累歲昏亂之神成就於片餉之間以求出世之道愚亦甚矣正謂點石成金蒸砂作飯之理也及其無成反生謗讟噫可悲也夫紫陽曰若非積行修陰德動有群魔作障緣斯言盡之矣

天隱子曰神僊人也在乎修我靈氣勿爲世俗沉淪遂我自然勿爲邪見凝滯則功

成矣旨哉言乎

至道玄微七論要訣

丹鼎第一

紅真人曰大包天地小不容針乃先天之物性命之根蒂也在臍腎之間（一曰前）大腸之左有一玄谷（　）性命始於此呼吸出焉受胎之所

鉛汞第二

精氣中含靈明之鉛元神一念感通有情謂之汞應物之神

真鉛真汞第三　至此鉛汞一矣

炁無升降息定謂之真鉛念無生滅神凝謂之真汞息有一毫之未定形非我有散而歸陰非真鉛也念有一毫之散亂神不純陽散入鬼趣非真汞也非夙有靈骨豈能至此

作用成丹第四

鉛汞相投合而成丹鉛汞二物同生于一（金生水鉛生銀也水生木銀生砂也木生火砂生汞也火不自生則歸之於木木不自生則歸之於水水不自生則歸之於金運汞投鉛之秘上言在〈延生[illegible]〉〈[illegible]〉於忘情情忘則性復情復則歸虛〇呼吸皆在於此呼之根吸之蒂是謂玄牝之門人能虛心定息任其自然守固此處久而純熟十月數足而成丹即所謂嬰兒也即是我一靈真性純陽而不離非是果有一嬰兒只是一靈無雜念如嬰兒之無外想是太乙含真炁也數足之後靈驗異常

火候第五

人心之動晝則心竅皆開陽也闢一戶而謂之乾人心之定夜則心竅皆合陰也闔一戶而謂之坤陽動陰靜陰靜陽生陽動則精神行暢陰靜則形骸偃伏此人間常情也古人以交媾神炁爲進火十二時中只一時言一日之間行住坐臥自然而然凝神入炁穴便是進火便是子時一念定陽氣生即身中子時所謂冬至不在子夏至不在午言下手時便是冬至一陽生即水銀也只如子時定息不出不入神凝不生不〈死生動靜〉〈[illegible]〉滅打成一片非動非靜非陰非陽以此工夫治鍊丹炁全胎集天地之造化齊如冬至之時萬物皆為外若可傷然生意歸根而胚胎萬物無窮之生意蘊於此矣

造化第六

忘五官之用息內外之機忘中不忘自然而然不動中闕默默守聚杳冥之際恍惚之中打成一片只在臍腎之間十二時中用工不斷十月工夫奪天地之大數古仙妙用在乎抽添念動

而散出乎卯門法當抽回使念靜息定或昏而
軸入乎酉門法當添 起調息奮迅太極真人有
日散時行坤道土虎斂其光收聚光昏時起巽風
調息任自然試問如何見得純陽而成丹口念
念更無念對境自相忘不睡安有夢神靈覺莫
常神凝者想夢自消

坎離之旨第七 二靈只是一靈魂出則魄入魂入則魄出也

人之道首者乾之體也腹者坤之體也晝行乾
道內之一靈升而爲乾宮之用一陰入乎二陽

之中離也夜行坤道外之一靈降而爲坤宮之
用一陽入乎二陰之中坎也故聖人以神炁歸
空〇合而爲一使坎離既濟於中宮爲之交媾
曰坎離與乾坤四象分體用坎離既交媾乾坤
體不動體全陰陽純太極氣亂戊巳本屬土
土位擒中尊至中守正位虛無道所寄性情發
歸虛丹成仙詔至

☷坤以一爲乾宮生三女離居中陰數六
☰乾以一爲坤宮生三男坎居中陽數九

☵坎宮之陽升而流戊 陽土五
☲離宮之陰降而就巳 陰土十

右坎離交媾之圖鶴林子受

內丹三要論

玄牝

悟真篇云要得谷神常不死須憑玄牝立根基
眞精既返黃金室一顆明珠永不離夫身中一
竅名曰玄牝受炁以生實爲府神三元所聚更
無分別精神魂魄會於此穴乃金丹還返之根
神仙凝結聖胎之地也古人謂之太極之蔕先

天之柄虛無之系造化之源混沌之根太虛之
谷歸根竅復命關戊巳門庚辛室甲乙戶西南
鄉眞一處中黃宮丹元府守一壇偃月爐朱砂
鼎龍虎穴黃婆舍鉛爐土釜神水華池帝乙神
室靈臺絳宮皆一處也然在身中而求之非心
非腎非口非鼻非肝非肺非脾非胃非臍輪非
尾閭非膀胱非穀道非兩腎中間一穴非臍下
一寸三分非明堂泥丸非關元氣海然則果何

處也曰我得妙訣名曰規中一意不散結成胎仙參同契云真人潛深淵浮游守規中此其所也老子曰多言數窮不如守中正在乾之下坤之上震之西兌之東坎離水火交媾之鄉人之一身天地之正中八脈九竅經絡聯接虛閑恬穴空懸黍米不依形而立惟體道而生似有似無若亡若存無內無外中有乾坤易曰黃中通理正位居體書曰惟精惟一允執厥中度人經曰中理五炁混合百神崔公入藥鏡曰貫尾閭

通泥丸純陽曰窮取生身受氣初平叔曰勸君窮取生身處元氣之所由生真息之所由起白玉蟾又謂之念頭動處修丹之士真息一作念不住則神化無基矣且此一竅先天而生後天相接先後二炁總為混沌杳杳冥冥其中有精非常精也恍恍惚惚其中有物非常物也天得之以清地得之以寧人得之以靈

譚真人曰關一作闢灝炁之門所以收其根知元神之囊所以韜其光若蚌內守若石內藏所以為珠玉之房皆直指也然此一竅亦無邊傍更無內外若以形體色相求之則又大成錯謬故曰不可執於無為不可形于有作不可泥于存想不可着于持守聖人法象見諸丹經或謂之圓高中起狀如蓬壺關閉微密神運其中或謂之狀如雞子黑白相扶縱廣一寸以為始初彌歷十月脫出其胞或謂之其白如綿其連如環中廣一寸二分包一身之精粹此固明示玄關之要顯露造化之機學者苟不探其玄不順其

與用功之時便守之以為蓬壺存之以為雞子想之以為連環模樣若此形狀執着一作有為有一作無存無入妄豈不大可笑邪要之玄關一竅玄牝之門乃神仙聊指造化之機耳

玉溪子曰似是而非除却自身安頓着落何處去然其中體用權衡本自不殊如以乾坤法天地坎離配日月是也參同契曰混沌相交接權輿樹根基經營養鄞鄂凝神以成軀則神炁有所收藏魂魄不致散亂回光返照便歸來造次

不離常在此其詩曰經營鄞鄂體虛無便握元神裏面居息往息來無間斷聖胎成就合元初玄牝之旨備於斯矣抑又論之杏林曰一竅玄關竅三關要路頭忽然輕運動神水自周流又云心下腎上處肝西肺左中非腸非胃府一條自流通今曰玄關一竅玄牝之門在人一身天地之中正造化囫圇合乎此然愚常審思詳認大略稍明猶未得爲直指天不秘道流傳人間太上慈悲必不肯靳愚敢漏洩天機指出玄關

一竅的的大意旨禁相付使骨相合仙之士一見豁然心領神會密而行之句句相應是書在處神物護持若兼輩福薄於道無緣自不邂逅斯訣雖及見之忽而不敬亦不過普之文章難之鍾鼓耳玄之又玄彼安知其然密語曰徑寸之質以混三才在臍之上約以三指易歸其內謂之玄關不可以有心守不可以無心求以有心守之終莫之有以無心求之愈見其無若何可也蓋用志不分乃可凝神但澄心絕慮調息

令勻寂然常照勿使昏散候氣安和凝神入定於此定中觀照內景才若意到其兆即萌便覺一息從規中起混混續續兀兀騰騰存之以誠聽之以心六根安定胎息凝凝不閉不數任其自然靜極而噓如春沼魚動極而反如百蟲蟄氤氳開闔其妙無窮如此少時便須忘氣合神一歸混沌致虛之極守靜之篤心不動念無去無來不出不入湛然常住是謂真人之息以踵踵者其息深深之義神氣交感此其候也兩所

謂元氣之所由生真息之所由起此意到處便見造化此息起處便見玄關非高非下非左非右不前不後不偏不倚人一身天地之中正此處也採取在此交媾在此烹煉在此沐浴在此溫養在此結胎在此脫體在此今若不分明說破學者必妄意猜度非太過則不及矣紫陽曰饒君聰慧過顏閔不遇真師莫強猜紙有丹經無口訣教君何處結靈胎然此竅陽舒陰慘本無正形意到即開開闔有時百日立基養成悉

毋虛室生白自然見之黃帝三月內視蓋此道也自臍下腸胃之間則謂之酆都地獄九幽都司陰境積結真陽不居故靈寶煉度諸法存想此爲幽關豈修煉之所哉學者試思之

藥物

古歌曰借問因何有我身不離精氣與元神我今說破生身理一粒玄珠是嫡親夫神與氣精三品上藥煉精成氣煉氣化神煉神合道此七返九還之要道也紅鉛黑汞木液金精朱砂水銀白金黑錫金公姹女離女坎男蒼龜赤蛇火龍水虎白雪黃芽交梨火棗金烏玉兎乾馬坤牛日精月華天魂地魄水鄉鉛金鼎汞水中金火中木陰中陽陽中陰黑中白雄中雌異名多象皆譬喻也然則果何謂之藥物曰脩丹之要在乎玄牝欲立玄牝先固本根本根之本元精是也精即元氣所化也故精炁一也以元神居之則三者聚爲一也杏林驛道人曰萬物生皆死元神死復生以神居炁內丹道自然成施肩

吾先生曰炁是添年藥心爲使炁神若知行炁主便是得仙人若精虛則炁竭炁竭則神逝易曰精炁爲物遊魂爲變欲復命歸根不亦難乎玉溪子曰以元精未化之元炁而點化至神則神有光明而變化莫測矣名曰神仙是皆明身中之藥物非假外物而爲之也然而產藥有川源採藥有時節制藥有法度入藥有造化煉藥有火功昔聞之師曰西南之鄉土名黃庭恍惚有物杳冥有精分明一味水中金但向華池仔細尋此產藥之川源也垂簾塞兌窒慾調息離形去智幾於坐忘勸君終日默如愚煉成一顆如意珠此採藥之時節也天地之先無根靈草一意制度產成至寶大道不離方寸地功夫細密要行持此製藥之法度也心中無心念中無念注意規中一炁還祖息息綿綿無間斷行行坐坐轉分明此入藥之造化也清淨藥材密意爲元十二時中炁念火煎金鼎常令湯用煖玉爐不要火教寒此煉藥之火功也大抵玄牝爲

陰陽之源神炁之宅神炁爲性命之藥胎息之根胎息爲呼吸之祖深根固蒂之道胎者乃藏神之府息者化胎之源胎因息生息因胎住胎不得息胎不成息不得胎神無主原夫人之未生漠然太虛父母媾精其兆始見一點初凝一念是也純是性命混沌三月玄牝立焉玄牝既立繫如瓜蒂嬰兒在胎暗注母炁母呼亦呼母吸亦吸凡百動盪內外相感何識何知何明何曉天之炁混之地之炁混之人之氣混之但有

一息焉及期而育天翻地覆人驚胞破如行大巔失足之狀頭懸足撑而出之大叫一聲其息即忘故隨性隨情不可拘也兒乳以沃其心巧以玩其目愛以牽其情慾以化其性渾然天真散之物者皆是矣胎之一息無復再守也神仙教人修煉必欲返其本而復其初重生五藏再立形骸無質生質結成聖胎其訣曰專炁致柔能如嬰兒除垢止念靜心守一外想不入內想不出終日混沌如在母腹神定以會乎炁炁和

以合神神即炁而凝炁煉神而住於寂然大休歇之場恍惚無何有之鄉灰心冥冥注意一竅如雞抱卵似魚在淵呼至於根吸至於蒂綿綿若存再守胎中之一息也守無所守其息自住得此息住泯然若無藏心於心無所存注杳冥之內但覺虛空之中靈爲造化之主宰時節若至妙理自彰藥既生矣火斯出焉故採藥之時謂之坎離合火出之際謂之乾坤交其坎離之合也則萬象內攢於丹鼎在乎立基百日之間

見之其乾坤之交也則一點下降於黃庭在乎立基百日之後見之當此之時身心混融與虛空等亦不知神之爲炁亦不知炁之爲神亦不知天地何如亦不知我爲甚物如太虛之未分如三才之未露渾淪凝結之未鑿動靜陰陽之未形忽然一點靈光朗如虛室生白之狀似此前妙非存想非作爲自然而然吾亦不知其所以然而然經云一物含五采永作仙人祿（一作禁）此金液大還丹也豈凡砂凡汞五金八石所可

同日而語哉還返之理至矣盡矣若不悟信舍玄牝而立根基外神炁而求藥物不結自然之胎息而妄行火候棄本趨末逐妄迷真天弗之鑒吾未如之何也已

火候

古歌曰聖人傳藥不傳火從來火候少人知夫所謂不傳者非秘而不傳也蓋採時為之藥藥之中有火焉煉時為之火火之中有藥焉能知藥而收火則定裏見丹成自有不待傳而知者矣詩曰藥物陽內陰火候陰內陽會得陰陽理火藥一處詳此其義也後人惑於丹經不能頓悟闢有二十四炁七十二候二十八宿六十四卦分野日月合璧海潮升降長生三昧陽文陰武等說畢欲窮究何者為火何者為候疑心一生種種作相雖得藥物之真憒然不敢烹煉殊不知真火本無候大藥不計斤玉蟾云火本南方離卦離屬心心者神也神即火也炁即藥也神不亂炁歸神以火煉藥而成丹者即是以神

馭炁而成道也其說如此分明直截夙無仙骨誦為空言當面錯過深可嘆息然火候口訣之要尤當於真息中求之蓋息從心起心靜息調息息歸根金丹之母玉帝心印經所謂迴風混合百日功靈者此也入藥鏡所謂起巽風運坤火入黃房成至寶者此也海蟾翁所謂開闔乾坤造化樞煆煉一爐真日月者此也丹陽子所謂神火夜煮鉛汞髓老龍吞盡祝融魂者此也何則真人潛深淵浮游守規中必以神馭炁以炁定息橐籥之開闔陰陽之升降呼吸出入任其自然專炁致柔含光默默行住坐臥綿綿若存如婦人之懷孕如小龍之養珠漸採漸煉漸凝漸結工夫純粹打成一片動靜之間更宜消息念不可起念起則火炎意不可散意散則火冷但使其無過不及操舍得中神炁相抱一意沖和包裹混沌斯謂之火種種相續丹鼎常溫無一息之間斷無毫髮之差殊如是煉之一刻有一刻之周天也如是煉之百日謂之立基如

是煉之十月謂之胎仙以至元海陽生水中火起天地循環造化反復皆不離乎一息也況所謂沐浴溫養進退抽添其中皆密合天機潜符造化初不容吾力焉無子午卯酉之法無晦朔弦望之節無冬至夏至之分無陰火陽符之制若言其時則一日內十二時意所到皆可爲若言其妙則一刻之工夫自有一年之節候一年之工夫可奪天地三萬六千年之炁數要知慢守藥爐看火候但安神息任天然此平叔之的言也晝夜屯蒙法自然何用孜孜看火候此高象仙之確論也噫聖人傳藥不傳火之旨盡於斯矣若謂之藥自藥火自火則吾不知也

神無方易無體夫所謂玄關一竅者不過使神識炁使炁歸根回光返照收拾念頭之法耳王溪子曰以正心誠意爲中心柱子者是也夫所謂藥物火候者亦皆譬喻耳蓋大道之要自然而然不假造作凡屬心思意爲者皆非也但要知人身中自有箇主張造化底且道只今何者爲主若能知此以靜爲本以定爲機一斡旋須天機自動不規中而自規中不胎息而自胎息藥不求生而自生火不求出而自出莫非自然之妙用豈待吾存想持守苦已勞形心知之意爲之然後爲道哉究竟到此可以忘言矣明眼者以爲何如謹

再識于篇末

道引却病歌訣

水潮除後患

平明睡醒時即起端坐凝神息慮舌舐上腭閉口調息津液自生漸至滿口分作三次以意送下久行之則五藏之邪火不炎四肢之氣血流暢諸疾不生永除後患老而不衰

訣曰

津液頻生在舌端　尋常漱嚥下丹田
於中暢美無凝滯　百日功靈可駐顏

起火得長安

子午二時存想真火自湧泉穴起先從左足行

上玉枕過泥丸降入丹田三遍次從右足亦行三遍復從尾閭起又行三遍久久純熟則百脉流通五臟無滯四肢健而百骸理也

訣曰

陽火須知自下生陰符上降落黃庭周流不息精神固此是真人大鍊形

夢失封金匱

慾動則火熾火熾則神疲神疲則精滑而夢失也寤寐時調息神思以左手搓臍二七右手亦然復以兩手搓脅擺搖七次嚥氣納于丹田握固良久乃止屈足側卧永無走失

訣曰

精滑神疲慾火攻夢中遺失致傷生搓摩有訣君須記絕慾除貪是上乘

形衰守玉關

百慮感中萬事勞形所以衰也返老還童非金丹不可然金丹豈易得哉善攝生者行住坐卧一意不散固守丹田默運神氣冲透三關自然生精生氣則形可以壯老可以耐矣

訣曰

却老扶衰別有方不須身外覓陰陽玉關謹守常淵默氣足神全壽更康

鼓呵消積聚

有因食而積者有因氣而積者久則脾胃受傷醫藥難治孰若節飲食戒嗔怒不使有積聚為妙患者當以身閉息鼓動胸腹俟其氣滿緩緩呵出如此行五七次便得通快即止

訣曰

氣滯脾虛食不消胸中膨悶最難調徐徐呵鼓潛通泰疾退身安莫久勞

兜禮治傷寒

元氣虧弱腠理不密則風寒傷感患者端坐盤足以兩手緊兜外腎閉口緘息存想真氣自尾閭升過夾脊透泥丸逐其邪氣低頭屈抑如禮拜狀不拘數以汗出為度其疾即愈

訣曰

跏趺端坐向蒲團手握陰囊舌要專運氣叩
頭三五遍頓令寒疾立時安

叩齒牙無疾

齒之有疾乃脾胃之火薰蒸每侵晨睡醒時叩
齒三十六遍以舌攪牙齦之上不論遍數津液
滿口方可嚥下每作三次乃止及凡小解之時
閉口咬牙解畢方開永無齒疾

訣曰

熱極風生齒不寧侵晨叩漱自惺惺若教運
用常無隔還許他年老復釘

升觀鬢不斑

思慮太過則神耗氣虛血敗而斑矣要以子午
時握固端坐凝神絕念兩眼令光上視泥丸存
想追攝二氣自尾閭間上升下降返還元海每
行九遍久則神全氣血充足髮可返黑也

訣曰

神氣冲和精自全存無守有養胎仙心中念
慮皆消滅要學神仙也不難

運睛除眼翳

傷熱傷氣肝虛腎虛則眼昏生翳日久不治盲
瞎必矣每日睡起時趺坐凝息塞兌垂簾將雙
目輪轉十四次緊閉少時忽然大睜行久不替
內障外翳自散切忌色慾并書細字

訣曰

喜怒傷神目不明垂簾塞兌養元精精生氣
化神來復五內陰魔自失驚

掩耳去頭旋

邪風入腦虛火上攻則頭目昏旋偏正作痛久
則中風不語半身不遂亦由此致治之須靜坐
升身閉息以兩手掩耳折頭五七次存想元神
逆上泥丸以逐其邪自然風邪散去

訣曰

視聽無聞意在心神從髓海逐邪氛更兼精
氣無虛耗可學蓬萊境上人

托踏應輕骨

四肢亦欲得小勞譬如戶樞終不朽熊鳥演法

吐納導引皆養生之術也平時雙手上托如舉大石兩脚前踏如履平地存想神氣依按四時嘘呵二七次則身輕體健足耐寒暑

訣曰

精氣冲和五臟安四肢完固骨强堅雖然未得刀圭餌且住人間作地仙

搓塗自美顔

顔色憔悴所由心思過度勞碌不謹每晨靜坐閉目凝神存養神氣冲膽自內達外以兩手搓

熱拂面七次仍以嗽津塗面搓拂數次行之半月則皮膚光潤容顔悅澤大過尋常矣

訣曰

寡慾心虚氣血盈自然五臟得和平衰顔仗此增光澤不羨人間五等榮

閉摩通滯氣

氣滯則痛血滯則腫滯之爲患不可不慎治之須澄心閉息以左手摩滯七七遍右手亦然復以津塗之勤行七日則氣血通暢永無凝滯之患修養家所謂乾沐浴者即此義也

訣曰

榮衛流行不暫休一纔凝滯便堪憂誰知閑息能通暢此外何須別討求

凝抱固丹田

元神一出便收來神返身中氣自回如此朝朝并暮暮自然赤子產真胎此凝抱之功也平時靜坐存想元神入于丹田隨意呼吸旬月丹田完固百日靈明漸通不可或作或輟也

訣曰

丹田完固氣歸根氣聚神凝道合真久視定須從此始莫教虚度好光陰

淡食能多補

五味之於五臟各有所宜若食之不節必致虧損孰若食淡謹節之爲愈也然此淡亦非棄絶五味特言欲五味之冲淡耳仙翁有云斷鹽不是道飲食無滋味可見其不絶五味淡對濃而言若膏粱過度之類如吃素是也

訣曰

厚味傷人無所知能甘淡薄是吾師三千功行從此始天鑒行藏信有之

無心得大還

大還之道聖道也無心者常清常靜也人能常清靜天地悉皆歸何聖道之不可傳大還之不可得哉清靜經已備言之矣修真之士體而行之欲造夫清真靈妙之境若反掌耳

訣曰

有作有爲云至要無聲無臭語方奇中秋午夜通消息明月當空造化基

錢塘鄭志學寫

雅尚齋遵生八牋卷之十一

古杭高濂深甫氏編次

飲饌服食牋 上卷

高子曰飲食活人之本也是以一身之中陰陽運用五行相生莫不由於飲食故飲食進則穀氣充穀氣充則血氣盛血氣盛則筋力強脾胃者五臟之宗四臟之氣皆禀於脾四時以胃氣爲本由飲食以資氣生氣以益精生精以養氣氣足以生神神足以全身相須以爲用者也人於日用養生務尚淡薄勿令生我者害我俾五味得爲五内賊是得養生之道矣余集首茶水次粥糜蔬菜薄叙脯饌醇醴麵粉糕餅果實之類惟取適用無事異常若彼烹炙生靈椒馨珍味自有大官之厨爲天人之供非我山人所宜悉迸不錄其他仙經服餌利益世人歷有成驗諸方制而用之有法神而明之在人擇其可餌錄之以爲

却病延年之功惟人量已陰藏陽藏之殊乃進或寒或熱之藥務令氣性和平嗜慾簡默則服食之力種種奏功設若六慾方熾五官失調雖餌仙方終落鬼籍服之果何益哉識者當自審確編成牋曰飲饌服食

序古諸論

真人曰脾能母養餘臟養生家謂之黃婆司馬子微教人存黃氣入泥丸能致長生太倉公言安穀過期不安穀不及期以此知脾胃全固百疾不生江南一老人年七十三歲壯如少者人問所養無他術平生不習飲湯水耳常人日飲數升吾日減數合但只沾唇而已脾胃惡濕飲少胃強氣盛液行自然不濕或冒遠行亦不念水此可謂至言不煩

食飲以時飢飽得中水穀變化冲氣融和精血以生榮衛以行臟腑調平神志安寧正氣沖實於內元真通會於外內外邪沴莫之能干一切疾患無從而作也

飲食之宜當候已飢而進食食不厭熟嚼仍候焦渴而引飲飲不厭細呷無待飢甚而食食勿過飽時覺渴甚而飲飲勿太頻食不厭精細飲不厭溫熱

太乙真人七禁文其六曰美飲食養胃氣彭鶴林曰夫脾為臟胃為腑脾胃二氣互相表裏胃為水穀之海主受水穀脾為中央磨而消之化為血氣以滋養一身灌溉五臟故修生之士不可以不美其飲食所謂美者非水陸畢備異品珍羞之謂也要在乎生冷勿食麤硬勿食勿強食勿強飲先飢而食食不過飽先渴而飲飲不過多以至孔氏所謂食饐而餲魚餒而肉敗不食等語凡此數端皆損胃氣非惟致疾亦乃傷生欲希長年此宜深戒而亦養老奉親與觀頤自養者之所當知也

黄山谷云爛蒸同州糕灌以杏酪食之以匕不以筯南都撥心麪作槐芽溫淘糝以襄邑抹猪炊共城香稻薦以蒸子鵝吳興庖人斫松江鱸

鱠縷以廬山康王谷水烹曾坑鬭品少焉解衣仰卧使人誦東坡赤壁前後賦亦足以一笑也此雖山谷之寓言然想像其食味之美安得聚之以奉老人之旨甘

東坡老饕賦云庖丁鼓刀易牙烹熬水欲新而釜欲潔火惡陳而薪惡勞九蒸暴而日燥百上下而湯廢嘗項上之一臠嚼霜前之兩螯爛櫻珠之煎蜜滃杏酪之蒸羔蛤半熟以含酒蟹微生而帶糟蓋聚物之夭美以養吾之老饕婉彼姬姜顏如李桃弹湘妃之玉瑟鼓帝子之雲璈命仙人之萼綠華舞古曲之鬱輪袍引南海之玻瓈酌涼州之蒲萄願先生之耆壽分餘瀝於兩髦候紅潮於玉頰驚暖響於檀槽忽纍珠之妙曲抽獨繭之長繰閔手倦而少休疑吻燥而當膏倒一缸之雪乳列百柁之瓊艘各眼灧於秋水咸骨碎於春醪美人告去已而雲散先生方兀然而禪逃響松風於蟹眼浮雪花於兎毫先生一笑而起渺海濶而天高

吳郡鱸魚鱠八九月霜下時收鱸三尺以下劈作鱠浸洗布包瀝水令盡散置盤內取香柔花葉相間細切和鱠拌令勻霜鱸肉白如雪且不作腥謂之金虀玉鱠東南佳味

襍俎曰各食有蕭家餛飩漉去其湯不肥可以瀹茗庾家粽子白瑩如玉韓約作櫻桃饆饠其色不變能造冷胡突鱠鱧魚臆連蒸鹿麞皮索餅将軍曲良翰能爲驢騣駝峯炙

何胤侈于味食必方丈後稍去猶食白魚䱥腊糖蟹鍾岏議曰䱥之就腊驟于屈伸蠏之将糖躁擾彌甚仁人用意深懷惻怛至于車螯蚶蠣眉目内缺慙渾沌之奇脣吻外緘非金人之愼不榮不悴曾草木不若無聲無臭與瓦礫何異故宜長充庖廚永爲口實

後漢茅容字季偉郭林宗曾寓宿焉及明旦容殺雞爲饌林宗意爲已設既而容獨以供母自與宗共蔬藿同飯林宗因起拜之曰卿賢乎哉後竟以孝成德

苕溪漁隱曰東坡於飲食作詩賦以寫之往往皆臻其妙如老饕賦豆粥詩是也豆粥詩云江頭千頃雪色蘆茅簷出沒晨煙孤地碓舂秔光似玉沙瓶煮豆軟如酥我老此身無着處賣書来問東家住卧聽雞鳴粥熟時蓬頭曳履君家去又寒具詩云纖手搓来玉數尋碧油煎出嫩黃深夜来春睡無輕重壓匾佳人纏臂金寒具乃捻頭也出劉禹錫佳話過子忽出新意以山芋作玉糝羹色香味皆奇絕天酥陀則不可知人間決無此味也詩云香似龍涎仍釅白味如牛乳更全清莫將北海金虀鱠輕比東坡玉糝羹誠齋萊菔詩亦云雲子香抄玉色鮮菜羹新煮翠茸纖人間膾炙無此味天上酥陀恐爾甜

宋太宗命蘇易簡講文中子有楊素遺子食經羹藜含糗之說上因問食品何物最珍對曰物無定味適口者珍臣止知虀汁爲美臣憶一夕寒甚擁爐痛飲夜半吻燥中庭月明殘雪中覆一虀盂連咀數根臣此時自謂上界仙厨鸞脯

鳳胎殆恐不及屢欲作氷壺先生傳紀其事因循未果也上笑而然之

唐劉晏五鼓入朝時寒中路見賣蒸胡處熱氣騰輝使人買以袍袖包裙褐底啗謂同列曰美不可言此亦物無定味適口者珍之意也

倪正父思云魯直作食時五觀其言深切可謂知慙愧者矣余嘗入一佛寺見僧持戒者每食先淡喫三口第一以知飯之正味人食多以五味雜之未有知正味者若淡食則本自甘美初不假外味也第二思衣食之從来第三思農夫之艱苦此則五觀中已備其義每食用此爲法極爲簡易且先喫三口白飯已過半矣後所食者雖無羹蔬亦自可了處貧之道也

王逢原思歸賦云吾父八十母髮亦素尚爾爲吏負焉遐路嗷嗷晨烏其子反哺我豈不如鬱其誰訴惟秋之氣慘慄感人日與愁思側聆江濱憶爲童子當此凛辰百果始就迭進其珍時則有紫菱長腰紅芡圓實牛心綠蒂之柿獨包

黃膚之栗青芋連區烏椑五出鴨脚受彩手徵核木瓜鏤丹而成質青乳之梨頳壺之橘蜂蛹醃鯔楨楂漬蜜膳盉則有鵁鶄野鳫澤凫鳴鵪清江之膏蟹寒水之鮮鱗盲以紫蓴雜以茭首觴浮茰菊俎薦菁韭坐溪山之松篁拂門前之桐栁僮僕不譁圖書左右或靜默以終日或歡言以對友信吾親之所樂安閭里其滋久切切余懷欲辭印綬因非效淵明之褊心耻折腰於五斗

茶泉類

論茶品

茶之產于天下多矣若劒南有蒙頂石花湖州有顧渚紫筍峽州有碧澗明月邛州有火井思安渠江有薄片巴東有真香福州有柏巖洪州有白露常之陽羨婺之舉巖丫山之陽坡龍安之騎火黔陽之都濡高株瀘川之納溪梅嶺之數者其名皆著品第之則石花最上紫筍次之又次則碧澗明月之類是也惜皆不可致耳若近時虎丘山茶亦可稱奇惜不多得若天池茶在穀雨前收細芽炒得法者青翠芳馨嗅亦消渴若真岕茶其價甚重兩倍天池惜乎難得須用自己令人採收方妙又如浙之六安茶品亦精但不善炒不能發香而色苦茶之本性實佳如杭之龍泓（即龍井也）茶真者天池不能及也山中僅有一二家炒法甚精近有山僧焙者亦妙但出龍井者方妙而龍井之山不過十數畝外此有茶似皆不及附近假充尤之可也至于北山西溪俱充龍井即杭人識龍井茶味者亦少以亂真多耳意者天開龍井美泉山靈特生佳茗以副之耳不得其遠者當以天池龍井為最外此天竺靈隱為龍井之次臨安於潛生于天目山者與舒州同亦次品也茶自浙以北皆較勝惟閩廣以南不惟水不可輕飲而茶亦宜慎昔鴻漸未詳嶺南諸茶乃云嶺南茶味極佳孰知嶺南之地多瘴癘之氣染着草木北人食之多致成疾故當慎之要當採時待其日出山霽霧

障山嵐收淨採之可也茶園茶片皆出磯硝大失真味茶以日曬者佳甚青翠香潔更勝火炒多矣

採茶

團黃有一旗二鎗之號言一葉二芽也凡早取爲茶晚取爲荈穀雨前後收者爲佳粗細皆可用惟在採摘之時天色晴明炒焙適中盛貯如法

藏茶

茶宜蒻葉而畏香藥喜溫燥而忌冷濕故收藏之家以蒻葉封裹入焙中兩三日一次用火當如人體溫溫則去濕潤若火多則茶焦不可食矣

又云以中坛盛茶十觔一瓶每年燒稻草灰入大桶茶瓶座桶中以灰四面填桶瓶上覆灰築實每用撥灰開瓶取茶些少仍復覆灰再無蒸壞次年換灰爲之

又云空樓中懸架將茶瓶口朝下放不蒸原蒸自天而下故宜倒放

若上二種芽茶除以清泉烹外花香雜果俱不容入人有好以花拌茶者此用平等細茶拌之庶茶味不減花香盈頰終不脫俗如橙茶蓮花茶於日未出時將半含蓮花撥開放細茶一撮納滿蘂中以麻皮略縶令其經宿次早摘花傾出茶葉用建紙包茶焙乾再如前法又將茶葉入別蘂中如此者數次取其焙乾收用不勝香美

木樨茉莉玫瑰薔薇蘭蕙橘花梔子木香梅花皆可作茶諸花開時摘其半含半放蘂之香氣全者量其茶葉多少摘花爲拌花多則太香而脫茶韻花少則不香而不盡美三停茶葉一停花始稱假如木樨花須去其枝蒂及塵垢蟲蟻用磁罐一層花一層茶投間至滿紙箬縶固入鍋重湯煮之取出待冷用紙封裹置火上焙乾收用諸花倣此

煎茶四要

一擇水

凡水泉不甘能損茶味故古人擇水最為切要山水上江水次井水下山水乳泉漫流者為上瀑湧湍激勿食食久令人有頸疾江水取去人遠者井水取汲多者如蟹黃混濁鹹苦者皆勿用若杭湖心水吳山第一泉郭璞井虎跑泉龍井葛仙翁井俱佳

二洗茶

凡烹茶先以熱湯洗茶葉去其塵垢冷氣烹之則美

三候湯

凡茶須緩火炙活火煎活火謂炭火之有焰者當使湯無妄沸庶可養茶始則魚目散布微微有聲中則四邊泉湧纍纍連珠終則騰波鼓浪水氣全消謂之老湯三沸之法非活火不能成也最忌柴葉烟薰煎茶為此清異錄云五賊六魔湯也

凡茶少湯多則雲脚散湯少茶多則乳面聚

四擇品

凡瓶要小者易候湯又點茶注湯相應若瓶大啜存停久味過則不佳矣茶銚茶瓶磁砂為上銅錫次之磁壺注茶砂銚煑水為上清異錄云富貴湯當以銀銚煑湯佳甚銅銚煑水錫壺注茶次之

茶盞惟宣窑壇盞為最質厚白瑩樣式古雅有等宣窑印花白甌式樣得中而瑩然如玉次則嘉窑心内茶字小盞為美欲試茶色黃白豈容青花亂之注酒亦然惟純白色器皿為最上乘品餘皆不取

試茶三要

一滌器

茶瓶茶盞茶匙生鉎音星致損茶味必須先時洗潔則美

二熁盞

凡點茶先須熁盞令熱則茶面聚乳冷則茶色不浮

三擇果

茶有真香有佳味有正色烹點之際不宜以珍果香草雜之奪其香者松子柑橙蓮心木瓜梅花茉莉薔薇木樨之類是也奪其味者牛乳番桃荔枝圓眼枇杷之類是也奪其色者柿餅膠棗火桃楊梅橙橘之類是也凡飲佳茶去果方覺清絕雜之則無辯矣若欲用之所宜核桃榛子瓜仁杏仁欖仁栗子雞頭銀杏之類或可用也

茶效

人飲真茶能止渴消食除痰少睡利水道明目益思出本草拾遺除煩去膩人固不可一日無茶然或有忌而不飲每食已輒以濃茶漱口煩膩既去而脾胃不損凡肉之在齒間者得茶漱滌之乃盡消縮不覺脫去不煩刺挑也而齒性便苦緣此漸堅密蠹毒自已矣然率用中茶出蘇文

茶具十六器收貯于器局供役苦節君者故立名管之蓋欲歸統于一以其素有貞心雅操而自能守之也

商象古石鼎也用以煎茶　歸潔竹筅箒也用以滌壺
分盈杓也用以量水斤兩　遞火銅火斗也用以搬火
降紅銅火筯也用以簇火　執權準茶秤也每杓水二斤用茶一兩
團風素竹扇也用以發火　漉塵茶洗也用以洗茶
靜沸竹架即茶經支腹也　注春磁瓦壺也用以注茶
運鋒劖果刀也用以切果　甘鈍木碪墩也
啜香磁瓦甌也用以啜茶　撩雲竹茶匙也用以取果
納敬竹茶橐也用以放盞　受污拭抹布也用以潔甌

總貯茶器七具

苦節君煑茶竹爐也用以煎茶更有行省收藏　建城以箬為籠封茶以貯高閣
雲屯磁瓶用以杓泉以供煑水　烏府以竹為籃用以盛炭為煎茶之資
水曹即磁缸瓦缶用以貯泉以供火鼎　器局竹編為方箱用以收茶具者
外有品司竹編圓撞提合用以收貯各品茶葉以待烹品者也

論泉水

田子藝曰山下出泉為蒙蒙稺也物稺則天全水稺則味全故鴻漸曰山水上其曰乳泉石池慢流者蒙之謂也其曰瀑湧湍激者則非蒙矣故

戒人勿食

混混不舍皆有神以主之故天神引出萬物而漢書三神山嶽其一也

源泉必重而泉之佳者尤重餘杭徐隱翁嘗為余言以鳳皇山泉校阿姥墩百花泉便不及五泉可見仙源之勝矣

山厚者泉厚山奇者泉奇山清者泉清山幽者泉幽皆佳品也不厚則薄不奇則蠢不清則濁不幽則喧必無佳泉

山不停處水必不停若停即無源者矣旱必易涸

石流

石山骨也流水行也山宣氣以産萬物氣宣則脉長故曰山水上博物志曰石者金之根甲石流精以生水又曰山泉者引地氣也

泉非石出者必不佳故楚詞云飲石泉兮蔭松栢皇甫曾送陸羽詩幽期山寺遠野飯石泉清梅堯臣碧霄峰茗詩烹處石泉嘉又云小石冷泉留早味誠可為賞鑑者矣

泉往往有伏流沙土中者挹之不竭即可食不然則滲瀦之潦耳雖清勿食

流遠則味淡須深潭停蓄以復其味乃可食

泉不流者食之有害博物志曰山居之民多瘿腫疾由于飲泉之不流者

泉涌出曰濆在在所稱珎珠泉者皆氣盛而脉涌耳切不可食取以釀酒或有力

泉縣出曰沃暴溜曰瀑皆不可食而廬山水簾

洪州天台瀑布皆入水品與陸經背矣故張曲江廬山瀑布詩吾聞山下蒙今乃林壑表物性有詭激坤元曷紛矯默然置此去變化誰能了則識者固不食也然瀑布實山居之珠箔錦幙也以供耳目誰曰不宜

清寒

清朗也靜也澂水之貌寒冽也凍也覆水之貌

泉不難于清而難于寒其瀨峻流駛而清岩奥陰積而寒者亦非佳品

石少土多沙膩泥凝者必不清寒

蒙之象曰果行井之象曰寒泉不果則氣滯而光不澄寒則性燥而味必嗇

氷堅氷也窮谷陰氣所聚不洩則結而爲伏陰也在地英明者惟水而氷則精而且冷是固清寒之極也謝康樂詩鑿氷煑朝飧拾遺記蓬萊山氷水飲者千歲

下有石硫黃者發爲温泉在在有之又有共出一壑半温半冷者亦在在有之皆非食品特新安黃山朱砂湯泉可食圖經云黃山舊名黟山東峰下有朱砂湯泉可點茗春色微紅此則自然之丹液也拾遺記蓬萊山沸水飲者千歲此又仙飲

有黃金處水必清有明珠處水必媚有子鮒處水必腥腐有蛟龍處水必洞黑媺惡不可不辨也

甘香

甘美也香芳也尚書稼穡作甘黍甘爲香黍惟

甘香故能養人泉惟甘香故亦能養人然甘易而香難未有香而不甘者也

味美者曰甘泉氣芳者曰香泉所在間有之泉上有惡木則葉滋根潤皆能損其甘香甚者能釀毒液尤宜去之

甜水以甘稱也拾遺記員嶠山北甜水遶之味甜如蜜十洲記元洲玄澗水如蜜漿飲之與天地相畢又曰生洲之水味如飴酪

水中有丹者不惟其味異常而能延年卻疾須名山大川諸仙翁修煉之所有之葛玄少時爲臨沅令此縣廖氏家世壽疑其井水殊赤乃試掘井左右得古人埋丹砂數十斛西湖葛井乃稚川煉丹所在馬家園後淘井出石瓮中有丹數枚如芡實啖之無味棄之有施漁翁者拾一粒食之壽一百六歲此丹水尤不易得凡不淨之器切不可汲

煑茶得宜而飲非其人猶汲乳泉以灌蒿萊罪莫大焉飲之者一吸而盡不暇辨味俗莫甚焉

靈水

靈神也天一生水而精明不淆故上天自降之澤實靈水也古稱上池之水者非歟要之皆仙飲也

露者陽氣勝而所散也色濃為甘露凝如脂美如飴一名膏露一名天酒是也

雪者天地之積寒也氾勝書雪為五穀之精拾遺記穆王東至大㠋之谷西王母來進嵰州甜雪是靈雪也陶穀取雪水烹團茶而丁謂煎茶詩痛惜藏書篋堅留待雪天李虛己建茶呈學士詩試將梁苑雪煎動建溪春是雪尤宜茶飲也處士列諸末品何邪意者以其味之燥乎若言太冷則不然矣

雨者陰陽之和天地之施水從雲下輔時生養者也和風順雨明雲甘雨拾遺記香雲遍潤則成香雨皆靈雨也固可食若夫龍所行者暴而霪者旱而凍者腥而墨者及簷溜者皆不可食

潮汐近地必無佳泉盖斥鹵誘之也天下潮汐惟武林最盛故無佳泉西湖山中則存之

揚子固江也其南泠則夾石渟淵特入首品余嘗試之誠與山東無異若吳淞江則水之最下者也亦復入品甚不可解

井水

井清也泉之清潔者也通也物所通用者也法也節也法制居人令節飲食無窮竭也其清出于陰其通入于淆其法節由于得已脉暗而味滯故鴻漸曰井水下其曰井取汲多者盖汲多則氣通而流活耳終非佳品養水取白石子入甕中雖養其味亦可澄水不淆

高子曰井水美者天下知鍾泠泉矣然而焦山一泉余曾味過數四不減鍾泠惠山之水味淡而清允為上品吾杭之水山泉以虎跑為最老龍井真珠寺二泉亦甘北山葛仙翁井水食之味厚城中之水以吳山第一泉首稱予品不若施公井郭婆井二水清冽可茶若湖南近二橋中水清晨取之烹茶妙甚無伺他求

湯品類 三十二種

青脆梅湯 用青翠梅三斤十二兩生甘草末四兩炒塩一斤生薑一斤四兩青椒三兩紅乾椒半兩將梅去核劈開兩片大率青梅湯家家有方其分兩亦大同小異初造之時香味亦同藏至經月便爛熟如黃梅湯耳蓋有說焉一者青梅須在小滿前採槌碎核去仁不得犯手用乾木匙撥去打拌亦然槌碎之後攤在篩上令水畧乾二用生甘草三用炒

鹽須待冷四用生薑不經水浸擂碎五用青椒旋摘晾乾前件一齊拌拌仍用木匙抄入新瓶內止可藏十餘盞湯料者乃留些鹽摻面用雙重油紙再紙繫扎鉼口如此方得一脆字也梅與薑或略犯手切作絲亦可

黃梅湯 肥大黃梅蒸熟去核淨肉一斤炒鹽半兩乾薑末一錢半乾紫蘇二兩甘草檀香末隨意拌勻置磁器中晒之收貯加糖點服夏月調水更妙

鳳池湯 烏梅去仁留核一斤甘草四兩炒鹽一兩水煎成膏

一法各等分三味杵爲末拌勻實按入瓶臘月或伏中合半年後焙乾爲末點服或用水煎成膏亦可

橘湯 橘一斤去殼與中白穰膜以皮細切同橘肉搗碎炒鹽一兩甘草一兩生薑一兩搗汁和勻橙子同法曬乾瓷封取以點湯服之妙甚

杏湯 杏仁不拘多少煮去皮尖浸水中一宿如磨菉豆粉法掛去水或加薑汁少許酥蜜點又杏仁三兩生薑二兩炒鹽一兩甘草爲末一兩同搗

茴香湯 茴香椒皮六錢炒鹽二錢熟芝麻半升炒麵一斤同爲末熱滾湯點服

梅蘇湯 烏梅一斤半炒鹽四兩甘草二兩紫蘇葉十兩檀香半兩炒麵十二兩均和点服

天香湯 白木樨盛開時清晨帶露用杖打下

花以布袱盛之揀去蒂萼頓在淨器內新盆擣爛如泥榨乾甚收起每一斤加甘草一兩鹽梅十箇擣爲餅入瓷罐封固用沸湯點服

暗香湯　梅花將開時清旦摘取半開花頭連蒂置磁瓶內每一兩重用炒鹽一兩酒之不可用手漉壞以厚紙數重密封置陰處次年春夏取開先置蜜少許於盞內然後用花二三朶置於中滾湯一泡花頭自開如生可愛充茶香甚（一云蜜點花蓋除乾如上加湯亦可）

須問湯　東坡居士歌括云三錢生薑（乾用）一升棗（乾用去核）二兩白鹽（炒黄）一兩草（炙去皮）丁香木香各半錢約量陳皮一處擣（去白）煎也好點也好紅白容顏直到老

杏酪湯　板杏仁用三兩半百沸湯二升浸蓋却候冷即便換沸湯如是五度了逐箇掐去皮尖入小砂盆內細研次用好蜜一斤於銚子內煉三沸看滾撥起候半冷旋傾入杏泥又研如是旋添入研和勻以之點湯服

鳳髓湯　潤肺療咳嗽　松子仁胡桃肉（湯浸去皮）各用一兩蜜半兩

右件研爛次入蜜和勻每用沸湯點服

醍醐湯　止渴生津　烏梅一斤（搥碎用水兩碗同熬作一碗澄清不犯鐵器）硇砂（二兩研末）白檀末（一錢）麝香（一字）蜜（三斤）

右將梅水硇砂蜜三件一處於砂石器內熬之候赤色爲度冷定入白檀麝香每用一二匙點湯服

水芝湯　通心氣益精髓

乾蓮實（一斤帶皮炒極燥擣羅爲細末）粉草（一兩微炒）

右爲細末每二錢入鹽少許沸湯點服蓮實擣羅至黑皮如鐵不可擣則去之世人用蓮實去黑皮多不知也此湯夜坐過饑氣乏不欲取食則飲一盞大能補虛助氣昔仙人務光子服此得道

茉莉湯　將蜜調塗在椀中心抹勻不令洋流每於凌晨採摘茉莉花三二十朶將蜜椀盖花取其香氣薰之午間去花點湯甚香

香橙湯 寬中快氣消酒 大橙子二斤去核切作片子連皮用 檀香末半兩 生薑一兩切作片子焙乾
甘草末一兩 鹽三錢
右二件用淨砂盆內碾爛如泥次入白檀末甘草末並和作餅子焙乾碾爲細末每用一錢沸湯點服

橄欖湯 止渴生津
百藥煎一兩 白芷一錢 檀香五錢 甘草炙五錢
右件擣爲細末沸湯點服

荳蔻湯 治一切冷氣心腹脹滿胸膈痞滯噦逆嘔吐泄瀉虛滑水穀不消困倦少力不思飲食 出局方
肉荳蔻仁一斤麪裹煨 甘草炒四兩 白麪炒一斤
丁香枝梗只用枝五錢 鹽炒二兩
右爲末每服貳錢沸湯點服食前服妙

解酲湯 中酒後服
白茯苓一錢半 白荳蔻仁五錢 木香三錢
橘紅壹錢半 蓮花青皮一分 澤瀉一錢

神麴一錢炒黃 硇砂三錢 葛花半兩
豬苓去黑皮一錢半 乾薑一錢 白朮二錢
右爲細末和勻每服二錢白湯調下但得微汗酒疾去矣不可多食

木瓜湯 除濕止渴快氣
乾木瓜去皮淨四兩 白檀五錢 沉香三錢
茴香炒五錢 白荳蔻五錢 硇砂五錢
粉草一兩半 乾生薑半兩
右爲極細末每用半錢加鹽沸湯點服

無塵湯 水晶糖霜二兩 梅花片腦二分
右將糖霜乳細羅過入腦子再碾勻每用一錢沸湯點服不可多多則人厭也

綠雲湯 食魚不可飲此湯
荊芥穗四兩 白朮二兩 粉草二兩
右爲細末入鹽點服

柏葉湯 採嫩柏葉線繫垂掛一大甕中紙糊其口經月取用如未甚乾更閉之至乾取爲末如嫩草色不用甕只密室中亦可但不及

甕中者青翠若見風則黃矣此湯可以代茶
夜話飲之尤醒睡飲茶多則傷人耗精氣害
脾胃梔葉湯甚有益又不如新採洗淨點吏
爲上

三妙湯　地黃枸杞實各取汁一升蜜半升銀
器中同煎如稀餳每服一大匙湯調酒皆可
實氣養血久服益人

乾荔枝湯　白糖二斤　大烏梅肉五兩用湯蒸去溫水
桂末少許　生薑絲少許　甘草少許
右將糖與烏梅肉等搗爛以湯調用

清韻湯　縮砂末三兩　石菖蒲末一兩
甘草末五錢
入鹽少許白湯點用

橙湯　橙子五十箇　乾山藥末一兩　甘草末一兩
白梅肉四兩
右搗爛焙乾捏成餅子白湯用

桂花湯　焙乾爲末四兩　乾薑少許　甘草少許
右爲末和勻量入鹽少許貯磁罐中莫令出
氣時常用白湯點用

洞庭湯　陳皮去皮四兩　生薑四兩
右將薑與橘皮同淹一宿晒乾入甘草末六
錢白梅肉三十箇炒鹽五錢和勻沸湯點用

木瓜湯　乾木瓜去皮十兩　生薑末二兩　炒鹽二兩
甘草末二兩　紫蘇末十兩
右五味和勻沸湯點用手足酸服之妙
又一方加縮砂二兩爲末山藥末三兩消食
化氣壯脾

參麥湯　人參一錢　門冬六分　五味三分
入小罐煎成湯服

菉荳湯　將菉荳淘淨下鍋加水大火一滾取
湯停冷色碧食之解暑如多滾則色濁不堪
食矣

熟水類十二種

稻葉熟水　採禾苗晒乾每用滾湯入壺中燒
稻葉帶焰投入蓋密少頃瀉服香甚

橘葉熟水　採取晒乾如上法泡用

桂葉熟水　採取晒乾如上法泡用
紫蘇熟水　取葉火上隔紙烘焙不可翻動候
香收起每用以滾湯洗泡一次傾去將泡過
紫蘇入壺傾入滾水服之能寬胸導滯
沉香熟水　用上好沉香一二小塊爐燒烟以
壺口覆爐不令烟氣傍出烟盡急以滾水投
入壺內蓋密瀉服
丁香熟水　用丁香一二粒搥碎入壺傾上滾
水其香藹然但少熱耳

砂仁熟水　用砂仁三五顆甘草一二錢碾碎
入壺中加滾湯泡上其香可食甚消壅隔去
胷膈鬱滯
花香熟水　採茉莉玫瑰摘半開蕊頭用滾湯
一碗停冷將花蕊浸水中蓋碗密封次早用
時去花先裝滾湯一壺入浸花水一二小盞
則壺湯皆香藹可服
檀香熟水　如沉香熟水方法
荳蔻熟水　用荳蔻一錢甘草三錢石菖蒲五

分爲細片入淨瓦壺澆以滾水食之如味濃
再加熱水可用
桂漿　官桂一兩爲末　白蜜二碗　先將水二斗煮
作一斗多入磁罈中候冷入桂蜜二物攪二
百餘遍初用油紙一層外加綿紙數層密封
罈口五七日其水可服或以木楔罈口密封
置井中三五日氷涼可口每服一二杯袪暑
解煩去熱生涼百病不作
香櫞湯　用大香櫞不拘多少以二十箇爲規

切開將內穰以竹刀刮出去囊袋并筋收起
將皮刮去白細細切碎笊籬熱滾湯中焯一
二次榨乾收起入前穰內加炒鹽四兩甘草
末一兩檀香末三錢沉香末一錢不用亦可
白豆仁末二錢和勻用瓶密封可久藏用每
以筋挑一二匙充白滾湯服胷膈脹滿膨氣
醒酒化食導痰開鬱妙不可言不可多服恐
傷元氣

粥糜類 三十八種

芡實粥　用芡實去殼三合新者研成膏陳者作粉和粳米三合煮粥食之益精氣強智力聰耳目

蓮子粥　用蓮肉一兩去皮煮爛細搗入糯米三合煮粥食之治同上

竹葉粥　用竹葉五十片　石膏二兩水三碗煎至二碗澄清去楂入米三合煮粥入白糖一二匙食之治膈上風熱頭目赤

蔓菁粥　用蔓菁子二合研碎入水二大碗絞出清汁入米三合煮粥治小便不利

牛乳粥　用真生牛乳一鍾先用粳米作粥煮半熟去少湯入牛乳待煮熟盛碗再加酥一匙食之

甘蔗粥　用甘蔗榨漿三碗入米四合煮粥空心食之治咳嗽虛熱口燥涕濃舌乾

山藥粥　用羊肉四兩爛搗入山藥末一合加鹽少許粳米三合煮粥食之治虛勞骨蒸

枸杞粥　用甘州枸杞一合入米三合煮粥食之

紫蘇粥　用紫蘇研末入水取汁煮粥將熟諒加蘇子汁攪勻食之治老人脚氣 須用家蘇方妙

地黃粥　十月內生新地黃十餘斤搗汁每汁一斤入白蜜四兩熬成膏收貯封好每煮粥三合入地黃膏二一錢酥油少許食之滋陰潤肺

胡麻粥　用胡麻去皮蒸熟更炒令香用米三合淘淨入胡麻二合研汁同煮粥熟加酥食之

山栗粥　用栗子煮熟搽作粉入米煮粥食之

菊苗粥　用甘菊新長嫩頭叢生葉摘來洗淨細切入鹽同米煮粥食之清目寧心

杞葉粥　用枸杞子新嫩葉如上煮粥亦妙

薏苡粥　用薏仁淘淨對配白米煮粥入白糖一二匙食之

沙穀米粥　用沙穀米檢淨水略淘滚水內下

一滾即起庶免作糊治下痢甚驗

蕪蔞粥　用沙碓先煑赤豆爛熟候煑米粥少沸傾赤豆同粥再煑食之

梅粥　收落梅花瓣淨用雪水煑粥候粥熟下梅瓣一滾即起食之

荼蘼粥　採荼蘼花片用甘草湯焯過候粥熟同煑又採木香花嫩葉就甘草湯焯過以油鹽薑醯爲菜二味清芬真仙供也

河祗粥　用海鮝煑爛去骨細拆候粥熟同煑攪勻食之

山藥粥　用淮山藥爲末四六分配米煑粥食之甚補下元

羊腎粥　枸杞葉半斤米三合羊腎兩個碎切葱頭五箇乾者亦可同煑粥加些鹽味食之大治腰脚疼痛

麋角粥　用煑過膠的麋角霜作細末每粥一盞入末一錢鹽少許食之治人下元虛弱

鹿腎粥　用鹿腎二個去脂膜切細入少鹽先煑爛入米三合煑粥治氣虛耳聾　一方加蓯蓉一兩酒洗去皮同腎入粥煑亦妙

猪腎粥　用人參二分葱白些少防風一分俱搗作末同粳米三合入鍋煑半熟將猪腎一對去膜預切薄片淡鹽醃頃刻放粥鍋中投入再莫攪動慢火更煑良久食之能治耳聾

羊肉粥　用爛羊肉四兩細切加人參末一錢白茯苓末一錢大棗二個切細黃耆五分入粳米三合入好鹽二三分煑粥食之治羸弱壯陽

扁豆粥　白扁豆半斤人參二錢作細片用水煎汁下米作粥食之益精力又治小兒霍亂

茯苓粥　茯苓爲末淨一兩粳米二合先煑粥熟下茯苓末同煑起食治欲睡不得睡

酥麻粥　真紫蘇子大麻子各五錢水洗淨微炒香同水研如泥取汁將二子汁化湯煑粥治老人諸虛結久風秘不解壅聚膈中腹脹惡心

竹瀝粥　如常煮粥以竹瀝下半甌食之能治
痰火

門冬粥　麥門冬生者洗淨絞汁一盞白米二
合薏苡仁一合生地黄絞汁二合生薑汁半
盞先將苡仁白米煮熟后下三味汁煮成稀
粥治翻胃嘔逆

蘿蔔粥　用不辣大蘿蔔入鹽煮熟切碎如荳
入粥將起一滚而食

百合粥　生百合一升切碎同蜜一兩窨熟煮
粥將起入百合三合同煮食之妙甚

仙人粥　何首烏赤者為雄白者為雌大者為佳
採大者不可犯鐵竹刀刮去皮切成片收起
每用五錢砂罐煮爛下白米三合煮粥

山茱萸粥　作麪亦可
採去皮搗研為泥粉每用一盞入蜜二匙同
炒令凝採同粥攪食

乳粥　用黄牛乳候煮粥半熟去湯下牛乳汁
代湯煮熟置碗中加酥油一二錢旋攪甘美
大補元氣無酥亦可

枸杞子粥　用生者研如泥乾者為末每粥一
甌加子米半盞白蜜一二匙和勻食之大益

肉米粥　用白米先煮成軟飯將雞汁或肉汁
蝦汁湯調和清過用熟肉碎切如豆再加茭
笋香蕈或松穰等物細切同飯下湯內一滚
即起入供以醎菜為過味甚佳

菉豆粥　用菉豆淘淨下湯鍋多水煮爛次下
米以緊火同熬成粥候冷食之甚宜夏月適
可而止不宜多吃

口數粥　十二月二十五日夜用赤豆煮粥同
菉豆法一家之人大小分食若出外夜回者
亦留與吃謂之口數粥能除瘟疫辟瘟鬼出
田家五行

菓實粉麵類

藕粉　法取麄藕不限多少洗淨截斷浸三日夜每日換水看灼然潔淨漉出擣如泥漿以布絞淨汁又將藕楂擣細又絞汁盡濾出惡物以清水少和攪之然后澄去清水下即好粉

雞頭粉　取新者晒乾去殼擣之成粉

栗子粉　取山栗切片晒乾磨成細粉

菱角粉　去皮如治藕法取粉

薑粉　以生薑研爛絞汁澄粉用以和羹

葛粉　去皮如上法取粉開胃止煩渴

茯苓粉　取苓切片以水浸去赤汁又換水浸一日如上法取粉拌米煮粥補益最佳

松柏粉　取葉在帶露時採之經隔一宿則無粉矣取嫩葉擣汁澄粉如嫩草鬱菉可愛

百合粉　取新者擣汁如上法取粉乾者可磨作粉

山藥粉　取新者如上法乾者可磨作粉

蕨粉　作餅食之甚妙有治成貨者

蓮子粉　乾者可磨作粉

芋粉　取白芋如前法作粉紫者不用

蒺藜粉　柏中擣去刺皮如上法取粉輕身去風

栝蔞粉　去皮如上法取粉

茱萸麵　取粉如上法

山藥撥魚　白麵一斤好荳粉四兩水攪如調糊將煮熟山藥研爛同麵一升調稠用匙逐條撥入滚湯鍋內如魚片候熟以肉汁食之無汁麵內加白糖可吃

百合麵　用百合擣爲粉和麵搜爲餅爲麪食亦可

已上諸粉不惟取爲籠造凡煮粥俱可配煮

凡和麵用黑豆汁和之再無麵毒之害

脯鮓類 五十種

千里脯

牛羊豬肉皆可精者一斤醲酒二盞淡醋一盞白鹽四錢冬三錢茴香花椒末一錢拌一宿文武火煮令汁乾晒之妙絕可安一月

肉鮓 名柳葉鮓

精肉一斤去筋鹽一兩入炒米粉些少多要酸肉皮三斤滚水焯切薄絲片同精肉切細拌用箬包每餅四兩重冬天灰火焙三日用盖上留一小孔夏天一週時可吃

搥脯

新宰圈猪帶熱精肉一斤切作四五塊炒鹽半兩擦入肉中直待筋脉不收日晒半乾量用好酒和水弁花椒蒔蘿橘皮慢火煮乾碎搥

火肉

以圈猪方殺下只取四隻精腿乘熱用鹽每一斤肉鹽一兩從皮擦入肉內令如綿軟以石壓竹枷上置缸內二十日次第三番五次用稻柴灰一重間一重疊起用稻草烟熏一日一夜掛有烟處初夏水中浸一日夜淨洗仍前掛之

臘肉

肥嫩豮猪肉十斤切作二十段鹽八兩酒二斤調勻猛力擦入肉中令如綿軟大石壓去水晾十分乾以剩下所醃酒調糟塗肉上以篾穿掛通風處 又法肉十斤先以鹽二十兩煎湯澄清取汁置肉汁中二十日取出掛通風處 一法夏月鹽肉炒鹽擦入勻醃一宿掛起見有水痕便用大石壓去水乾掛風中

炙魚

鱭魚新出水者治淨炭上十分炙乾收藏 一法以鱭魚去頭尾切作段用油炙熟每段用箬間盛瓶罐內泥封

水醃魚

臘中鯉魚切大塊拭乾一斤用炒鹽四兩擦過淹一宿洗淨晾乾再用鹽二兩糟一斤拌勻入瓮紙箬泥封塗

蟹生

用生蟹剁碎以麻油先熬熟冷并草果茴香砂仁花椒末水薑胡椒俱爲末再加葱鹽醋共十味入蟹内拌匀即時可食。

魚鮓

鯉魚青魚鱸魚鱘魚皆可造治去鱗腸舊筅箒緩刷去脂膩腥血十分令淨掛當風一二日切作小方塊每十斤用生鹽一斤夏月一斤四兩拌勻醃器内冬二十日春秋減之布裹石壓令水十分乾不滑不韌用川椒皮二兩蒔蘿茴香砂仁紅豆各半兩甘草少許皆爲麄末淘淨白粳米七八合炊飯生麻油一斤半純白葱絲一斤紅麴一合半搥碎已上俱拌勻磁器或木桶按十分實荷葉蓋竹片扦定更以小石壓在上候其日熟春秋最宜造冬天預醃下作坯可留臨用時旋將料物打拌此都中造法也鮓魚同法但要乾方好

肉鮓

生燒豬羊腿精批作片以刀背勻搥三兩次切作塊子沸湯隨漉出用布内扭乾每一斤入好醋一盞鹽四錢椒油草果砂仁各少許供饌亦珍美

大爊肉

肥嫩在圈豬約重四十斤者只取前腱去其脂剔其骨去其拖肚淨取肉一塊切成四五斤塊又切作十字爲四方塊白水煮七八分熟撈起停冷搭精肥切作片子厚一指淨去其浮油水用少許厚汁放鍋内先下爊料次下肉又次淘下醬水又次下元汁燒滚又次下末子細爊料在肉上又次下紅麴末以肉汁解薄傾在肉上文武火燒滚令沸直至肉料上下皆紅色方下宿汁畧下鹽去醬板次下鰕汁掠去浮油以汁清爲度調和得所頒熟用之其肉與汁再不下鍋

豉汁鵝同法但不用紅麴加些豆豉擂在汁内

挺清汁法以元去浮油用生鰕和醬搗在汁内

一邊燒火使鍋中一邊滚起泛沫掠去之如無鰕汁以猪肝擂碎和水傾入代之三四次下鰕汁方無一點浮油為度

留宿汁法宿汁每日煎一滚停傾少時定清方好如不用入錫器内或瓦礶内封盖掛井中

用紅麴法每麴一酒盞許隔宿酒浸令酥研如泥以肉汁解薄傾下瓮燒料方用官桂白芷良姜等分不切完用細燒料方甘草多用官桂白芷良姜桂花檀香藿香細辛甘松花椒宿砂紅豆杏仁等分為細末用

凡肉汁要十分清不見浮油方妙肉却不要乾枯

帶凍鹽醋魚

鮮鯉魚切作小塊鹽醃過醬煮熟收出却下魚鱗及荆芥同煎滚去查候汁稠調和滋味得所錫器客盛置井中或水上用濃蒜醋澆

瓜虀

醬瓜生薑葱白淡笋乾或茭白鰕米雞胸肉各等分切作長条絲兒香油炒過供之

水鷄乾

治靜大水鷄湯中煮浮即撈起以石壓之令十分乾收

筭条巴子

猪肉精肥各另切作三寸長条如筭子樣以砂糖花椒末宿砂末調和得所拌匀晒乾蒸熟

爊子蛤蜊

用猪肉肥精相半切作小骰子塊和些酒煮半熟入醬次下花椒砂仁葱白鹽醋和匀再下菉豆粉或麵水調下鍋内作膩一滚盛起以蛤蜊先用水煮去壳排在湯鼓子内以爊子肉澆供

新韮胡葱菜心猪腰子笋茭白同法

爐焙鷄

用鷄一隻水煮八分熟剁作小塊鍋内放油少許燒熱放鷄在内略炒以鏇子或椀盖定燒極熱醋酒相半入鹽少許烹之候乾再烹如此數次候十分酥熟取用

蒸鯽魚
鯽魚去腸不去鱗用布拭去血水放盪鑵內以花椒砂仁醬擂碎水酒葱拌匀其味和蒸去鱗供食

酥骨魚
大鯽魚治淨用醬水酒少許紫蘇葉大撮甘草些少煑半日候熟供食

川猪頭
猪頭先以水煑熟切作條子用砂糖花椒砂仁

醬拌匀重湯蒸頂煑爛剔骨扎縛作一塊大石壓實作膏糟食

釀肚子
用猪肚一箇治淨釀入石蓮肉洗擦去皮十分淨白糯米淘淨與蓮肉對半實裝肚子內用線扎縛煑熟壓實候冷切片

夏月醃肉法
用炒過熱鹽擦肉令軟匀下缸內石壓一夜掛起見水痕即以大石壓乾掛當風處不敗

醃猪舌牛舌法
每舌一斤用鹽八錢一方用五錢好酒一碗用椒蒔蘿茴香麻油少許細切葱白醃五日翻三四次索穿掛當風處陰乾紙裝盛藏煑用

風魚法
用青魚鯉魚破去腸胃每斤用鹽四五錢醃七日取起洗淨拭乾腮下切一刀將川椒茴香加炒鹽擦入腮內併腹裡外以紙包裹外用麻皮扎成一箇掛于當風之處腹內入料多此方妙

肉生法
用精肉切細薄片子醬油洗淨入火燒紅鍋爆炒去血水微白即好取出切成絲再加醬瓜糟蘿蔔大蒜砂仁草果花椒橘絲香油拌炒肉絲臨食加醋和匀食之甚美

魚醬法
用魚一斤切碎洗淨後炒鹽三兩花椒一錢茴香一錢乾姜一錢神麯二錢紅麴五錢加酒和匀拌魚肉入磁瓶封好十日可用吃時加葱花

少許

糟猪頭蹄爪法

用猪頭蹄爪煑爛去骨布包攤開大石壓匾實落一宿糟用甚佳

酒蒸魚法

用大鯽魚破開去鱗眼腸胃不要見生水用布抹乾每斤用神麯一兩紅麯一兩為末拌炒鹽二兩胡椒茴香川椒乾薑各一兩拌勻裝入魚空肚內加料一層共裝入罈內包好泥封十二月內造了至正月十五後開又番一轉入好酒浸滿泥封至四月方熟取吃可留一二年

酒醃蝦法

用大蝦不見水洗剪去鬚尾每斤用鹽五錢淹半日瀝乾入瓶中蝦一層放椒三十粒以椒多為妙或用椒拌蝦裝入瓶中亦妙裝完每斤用鹽三兩好酒化開澆入瓶內封好泥頭春秋五七日即好吃冬月十日方好

湖廣魚鮓法

用大鯉魚十觔細切丁香塊子去骨并雜物先用老黃米炒燥碾末約有升半配以炒紅麯升半共為末聽用將魚塊稱有十斤用好酒二碗鹽一斤夏月用鹽一斤四兩拌魚醃磁器內冬醃半月春夏十日取起洗淨布包榨十分乾以川椒二兩砂仁一兩茴香五錢紅豆五錢甘草少許為末麻油一斤八兩葱白頭一斤先合米麯末一升拌和納罈中用石壓實冬月十五日可吃夏月七八日可吃吃時再加椒料米醋為佳

水煠肉 又名擘燒

將猪肉生切作二指大長条子兩面用刀花界如碁堦様次將香油甜醬花椒茴香拌勻將切碎肉揉拌勻了少頃鍋內下猪脂熬油一碗香油一碗水一大碗酒一小碗下料拌肉以浸過為止再加蒜柳一兩蒲盖悶以肉酥起鍋食之如無脂油要油氣故耳

清蒸肉

用好豬肉煮一滚取净方塊水漂過刮净將皮用刀界碎將大小茴香花椒草菓官桂用稀布包作一包放盪鑼内上壓肉塊先將鷄鵝清過好汁調和滋味澆花肉上仍盦大葱醃菜蒜榔入湯鍋内蓋住蒸之食時去葱蒜菜并包料食之

炒羊肚兒

將羊肚洗净細切条子一邊大滚湯鍋一邊熱熬油鍋先將肚子入湯鍋笊籬一焯就將粗布紐乾湯氣就火急落油鍋内炒將熟加葱花蒜片花椒茴香醬油酒醋調勻一烹即起香脆可食如遅慢即潤如皮条難吃

炒腰子

將豬腰子切開踢去白膜觔絲背面刀界花兒落滚水微焯漉起入油鍋一炒加小料葱花芫荽蒜片椒薑醬汁酒醋一烹即起

鱧鮓

鱧一斤鹽一兩醃一伏時再洗净控乾布包石壓加熟油五錢薑橘絲五錢鹽一錢葱絲五分酒一大盞飯糁一合磨米拌勻入瓶泥封十日可供魚鮓同

又風魚

每魚一斤鹽四錢加以花椒砂仁葱花香油薑絲橘細絲醃壓十日掛烟薰處

糖炙肉并烘肉巴

猪肉去皮骨切作二寸大片將砂糖少許去氣息醬大小茴香花椒拌肉見日一晾即收將香油熬熱下肉蓋定勿燒火以酥為度　肉巴用精嫩切條片鹽少醃之後用椒料拌肉見日一晾炭火鉄床上炙之食

醬蟹糟蟹醉蟹三法

香油入醬油内亦可久留不砂　糟醋酒醬各一碗蟹多加鹽一碟又法用酒七碗醋三碗鹽二碗醉蟹亦妙

晒蝦不變紅色

蝦用鹽炒熟盛籮内用井水淋洗去鹽晒乾色紅不變

煑魚法

凡煑河魚先放水下燒則骨酥江海魚先調滚汁下鍋則骨堅也

煑蟹青色蛤蜊脫丁

用柿蔕三五箇同蟹煑色青　用枇杷核内仁同蛤蜊煑脫丁

造肉醬法

精肉四斤去筋骨醬一斤八兩研細鹽四兩葱白細切一碗川椒茴香陳皮各五六錢用酒拌各料并肉如稠粥入罎封固晒烈日中十餘日開看乾再加酒淡再加鹽又封以泥晒之

黄雀鮓

每隻治淨用酒洗拭乾不犯水用麥黄紅麴鹽椒葱絲嘗味和爲止却將雀入匾罎内鋪一層上料一層裝實以箬盖蔑片竿定候滷出傾去加酒浸密封久用

治食有法條例

洗猪肚用麵洗猪臟用砂糖不氣　煑笋入薄

荷少加鹽或以灰則不薟　糟蟹罎上加皂角半錠可留久洗魚滴生油一二點則無涎煑魚下末香不腥　煑鵝下櫻桃葉數片易軟　煑陳臘肉將熟將燒紅炭投數塊入鍋内則不油薟氣　煑諸般肉封鍋口用楮實子一二粒同煑易爛又香　夏月肉單用醋煑可留十日

麵不宜生水過用滚湯停冷過之

燒肉忌桑柴火　醬蟹糟蟹忌灯照則沙　酒酸用赤小豆一升炒焦袋盛入酒罎中則好

染坊瀝過淡灰晒乾用以包藏生黄瓜茄子至冬月可食　用松毛包藏橘子三四月不乾菉豆藏橘亦可

五日以麥麵煑成粥糊入鹽少許候冷傾入甕中收新鮮紅色未熟茄納滿甕中封口至冬月如生　蜜煎黄梅時換蜜用細辛放頂上不生小蟲

用臘水同薄荷一握明礬少許入瓮中投浸枇杷林檎楊梅子中顏色不變味凉可食

雅尚齋遵生八牋卷之十一終

古杭高濂深甫氏編次

飲饌服食牋　中卷

家蔬類

皆余手製曾經知味者筬入非漫錄也或傳有不同悉聽製度

配鹽瓜菽

老瓜嫩茄合五十斤每斤用淨鹽二兩半先用半兩醃瓜茄一宿出水次用橘皮五斤新紫蘇連根二斤生薑絲三斤去皮杏仁二斤桂花四兩甘草二兩黃豆壹斗煑酒五斤同拌入瓮合滿捺實箬五層竹片捺定箬裹泥封晒日中兩月取出入大椒半斤茴香砂仁各半斤勻晾晒在日內發熱乃酥美黃豆須揀大者煑爛以麩皮罨熟去麩皮淨用

糖蒸茄

牛妳茄嫩而大者不去蒂直切成六稜每五十斤用鹽一兩拌勻下湯焯令變色瀝乾用薄荷茴香末夾在內砂糖二斤醋半鍾浸三宿晒乾還滷直至滷盡茄乾壓匾收藏之

蒜梅

青硬梅子二斤大蒜一斤或囊剝淨炒鹽三兩酌量水煎湯停冷浸之候五十日後滷水將變色傾出再煎其水停冷浸之入瓶至七月後食梅無酸味蒜無葷氣也

釀瓜

青瓜堅老而大者切作兩片去穰略用鹽出其水生薑陳皮薄荷紫蘇俱切作絲茴香炒砂仁砂糖拌勻入瓜內用線扎定成個入醬缸內五六日取出連瓜晒乾收貯切碎了晒

蒜瓜

秋間小黃瓜一斤石灰白礬湯焯過控乾鹽半兩醃一宿又鹽半兩剝大蒜瓣三兩搗爲泥與瓜拌勻傾入醃下水中熬好酒醋浸着凉處頓放冬瓜茄子同法

三煑瓜

青瓜堅老者切作兩片每一斤用鹽半兩醬一

兩紫蘇甘草少許醃伏時連滷夜煮日晒凡三次煮後晒至雨天留甑上蒸之晒乾收貯

蒜苗乾

蒜苗切寸段一斤鹽一兩淹出臭水略晾乾拌醬糖少許蒸熟晒乾收藏

藏芥

芥菜肥者不犯水晒至六七分乾去葉每斤鹽四兩淹一宿取出每莖扎成小把置小瓶中倒瀝盡其水并煎醃出水同煎取清汁待冷入瓶封固夏月食

菉豆芽

將菉豆冷水浸兩宿候漲換水淘兩次烘乾預掃地潔淨以水洒濕鋪紙一層置豆於紙上以盆盖之一日兩次洒水候芽長淘去殼沸湯略焯薑醋和之肉燥尤宜

芥辣

二年陳芥子碾細水調捺實椀內韌紙封固沸湯三五次泡出黃水覆冷地上頃後有氣入淡醋解開布濾去查　又法加細辛二三分更辣

醬佛手香櫞梨子三條

梨子帶皮入醬缸內久而不壞香櫞去穰醬皮佛手全醬新橘皮石花麵筋皆可醬食其味更佳

糟茄子法

五茄六糟鹽十七更加河水甜如蜜　茄子五斤糟六斤鹽十七兩河水兩小碗拌糟其茄味自甜此藏茄法也非暴用者　又方中樣晚茄水浸一宿每斤用鹽四兩糟一斤亦妙

糟薑方

薑一斤糟一斤鹽五兩揀社日前可糟不要見水不可損了薑皮用乾布擦去泥晒半乾後糟鹽拌之入甕

糖醋瓜

用六月伏旋摘白生瓜以五十斤為率破作兩片去其穰切作寸許大厚三分三刀塊子然後將篚盛於水洗淨每十斤用鹽五兩缸內醃之

約一箇時翻轉再過半時瀝起攤在蘆席上征日中晒令半乾先切橘皮絲薑絲花椒皮炒鹽篩淨將好醋下鍋煎沸每十斤用醋二十二兩五錢好砂糖十兩入鹽醋内煎於器中候冷將瓜乾薑椒等入醋拌勻過宿翻轉又一宿再翻後收藏只要泡洗器具乾淨斷水跡向陰處收藏

素筍鮓

用好麩六七箇扯如小指大條子秤五斤入湯内煮三四沸捺在箕内帶熱榨乾先焙蒔蘿茴香共半合碾碎不可細了揀花椒片小半合赤麴米大半合以湯泡軟披葱頭須半碗杏仁一合許去皮尖擂碎用酒調湯熬油二兩於鍋内候熟住火先傾杏仁入油沸過次下麩及料物用鐵鏟頻劄三四轉嘗其醎淡逐漸放於器中將溫赤麴旋糝入捺實以荷葉盒上用竹片拴定以石壓之三四箇時辰可用

又筍鮓方

春間取嫩筍剝淨去老頭切作四分大一寸長塊上籠蒸熟以布包裹榨作極乾投於器中下油用製造與麩鮓同

糟蘿蔔方

蘿蔔一斤鹽三兩以蘿蔔不要見水揩淨帶須半根晒乾糟與鹽拌過次入蘿蔔又拌過入甕

此方非暴吃者

做蒜苗方

苗用些少鹽淹一宿晾乾湯焯過又晾乾以甘草湯拌過上飯蒸之晒乾入甕

三和菜

淡醋一分酒一分水一分鹽甘草調和其味得所煎滚下菜蒈絲橘皮絲各少許白芷一二小片糝菜上重湯頓勿令開至熟食之

暴齏

菘菜嫩莖湯焯半熟紐乾切作碎段少加油略炒過入器内加醋些少停少頃食之

胡蘿蔔菜

取紅細胡蘿蔔切片同切芥菜入醋畧醃片時食之甚脆仍用鹽些少大小茴香薑橘皮絲同醋共拌醃食

胡蘿蔔鮓（俗名紅蘿蔔也）

切作片子滚湯畧焯控乾入少許葱花大小茴香薑橘絲花椒末紅麯研爛同鹽拌勻罨一時食之

又方

白蘿蔔茭白生切笋煮熟三物俱同此法作鮓可供

晒淡笋乾

鮮笋猫兒頭不拘多少去皮切片條沸湯焯過晒乾收貯用時米泔水浸用色白如銀鹽湯焯即醃笋矣

蒜菜

用嫩白藏菜切寸段每十斤用炒鹽四兩每醋一碗水二碗浸菜於甕内

做瓜法

用堅硬生瓜切開去穰揩乾不要犯水切三角小塊以十斤爲率用鹽半斤放在大盆内浸一宿明早以麻布袋之用石壓乾蒔蘿茴香花椒橘皮紫蘇生薑各五錢俱切絲和瓜拌勻好砂糖十兩以醋二碗碾糖極爛以磁器盛之把在日中晒頻翻轉以汁盡爲度乾則入瓶收貯

淡茄乾方

用大茄洗淨鍋内煑過不要見水擘開用石壓乾趂日色晴先把瓦晒熱攤茄子於瓦上以乾爲度藏至正二月内和物勻食其味如新茄之味

十香鹹豉方

生瓜并茄子相半每十斤爲率用鹽十二兩先將内四兩醃一宿瀝乾生薑絲半斤活紫蘇連梗切斷半斤甘草末半兩花椒揀去梗核碾碎二兩茴香一兩蒔蘿一兩砂仁二兩藿葉半兩如無亦罷先五日將大黄豆一升煑爛用炒麩皮一升拌罨做黄子待熱過篩去麩皮止用豆

豉用酒一瓶醋糟大半碗與前物共和打拌泡乾淨瓮入之捺實用篛四五重盖之竹片廿字扦定再將紙篛扎瓮口泥封晒日中至四十日取出略晾乾入瓮收之如晒可二十日轉過瓮使日色週遍

又造芥辣法

用芥菜子一合入擂盆研細用醋一小盏以水和之再用細絹擰出汁置水缸凉處臨用時再加醬油醋調勻其辣無比其味極妙

芝麻醬方

熟芝麻一斗擣爛用六月六日水煎滚晾冷用罈調勻水淹一手指封口晒五七日後開罈將黑皮去後加好酒醃糟三碗好醬油三碗好酒二碗紅曲末一升炒菉荳一升炒米一升小茴香末一兩和勻過二七日後用

盤醬瓜茄法

黄子一斤　瓜一斤　鹽四兩　將瓜擦原醃瓜水拌勻醬黄每日盤二次七七四十九日入罈

乾閉瓮菜

菜十斤炒鹽四十兩用缸醃菜一皮菜一皮鹽醃三日取起菜入盆内揉一次將另過一缸鹽滷收起聽用又過三日又將菜取起又揉一次將菜另過一缸留鹽汁聽用如此九遍完入瓮内一層菜上洒花椒小茴香一層又装菜如此緊緊實實装好將前留起菜滷每罈澆三碗泥起過年可吃

撒拌和菜

將麻油入花椒先時熬一二滚收起臨用時將油倒一碗入醬油醋白糖些少調和得法妥起凡物用油拌的即倒上些少拌吃絶妙如拌白菜荳芽水芹須將菜入滚水焯熟入清水漂着臨用時榨乾拌油方吃菜色青翠不黑又脆可口

水豆豉法

好黄子十斤好鹽四十兩金華甜酒十碗先日

用滚湯二十碗充調鹽作滷留冷淀清聽用將黄子下缸入酒入鹽水晒四十九日完方下大小茴香各一兩 草果五錢 官桂五錢 木香三錢 陳皮絲一兩 花椒一兩 乾姜絲半斤 杏仁一斤 各料和入缸内又晒又打三日將罈裝起隔年吃方好蘸肉吃更妙

倒纛菜

每菜一百斤用鹽五十兩醃了入罈裝實用鹽滷調毛灰如乾麵糊口上擸過封好不必草塞

辣芥菜清燒

用芥菜不要落水晾乾軟了用滚湯一焯就起笊籬撈在篩子内晾冷將焯菜湯晾冷將篩子内菜用鬆鹽些少撒拌入瓶後加晾冷菜滷浇上包好安頓冷地上

蒸乾菜

將大窠好菜擇洗淨乾入沸湯内焯五六分熟晒乾用鹽醬蒔蘿花椒砂糖橘皮同煮極熟又晒乾并蒸片時以磁器收貯用時着香油揉微用醋飯上蒸食

鵪鶉茄

揀嫩茄切作細縷沸湯焯過控乾用鹽醬花椒蒔蘿茴香甘草陳皮杏仁紅豆研細末拌匀晒乾蒸過收之用時以滚湯泡軟蘸香油煠之

食香瓜茄

不拘多少切作棊子每斤用鹽八錢食香同瓜拌匀於缸内醃一二日取出控乾日晒晚復入滷水内次日又取出晒凡經三次勿令太乾裝入罈内用

糟瓜茄

瓜茄等物每五斤鹽十兩和糟拌匀用銅錢五十文逐層鋪上經十日取錢不用別換糟入瓶收久翠色如新

茭白鮓

鮓茭切作片子焯過控乾以細葱絲蒔蘿茴香花椒紅麯研爛并鹽拌匀同醃一時食藕梢鮓同此造法

糟醋茄

取新嫩茄切三角塊沸湯漉過布包榨乾鹽淹一宿晒乾用薑絲紫蘇拌勻煎滚糖醋潑浸收入磁器内瓜同此法

糟薑

社前取嫩薑不拘多少去蘆擦淨用酒和糟鹽拌勻入磁罈中上加沙糖一塊箬葉扎口泥封七日可食

醃鹽菜

白菜削去根及黄老葉洗淨控乾每菜十斤用鹽十兩甘草數莖以淨瓮盛之將鹽撒入菜丫内擺於瓮中入蒔蘿少許以手按實至半瓮再入甘草數莖候滿瓮用磚石壓定醃三日後將菜倒過扭去滷水於乾淨器内另放忌生水却將滷水澆菜内候七日依前法再倒用新汲水淬浸仍用磚石壓之其菜味美香脆若至春間食不盡者於沸湯内焯過晒乾收之夏間將菜温水浸過壓乾入香油拌勻以磁碗盛於飯上蒸過食之

蒜冬瓜

揀大者去皮穰切如一指闊以白礬石灰煎湯焯過漉出控乾每斤用鹽二兩蒜瓣三兩搗碎同冬瓜裝入磁器添以熬過好醋浸之

醃鹽韭法

霜前揀肥韭無黄稍者擇淨洗控乾於磁盆内鋪韭一層糝鹽一層候鹽韭勻鋪盡為度醃一二宿翻數次裝入磁器内用原滷加香油少許尤妙　或就韭内醃小黄瓜小茄兒別用鹽醃去水韭内拌勻收貯

造穀菜法

用春不老菜薹去葉洗淨切碎如錢眼子大晒乾水氣勿令太乾以姜絲炒黄豆瓣每菜一斤用鹽一兩入食香相停揉回滷性裝入罐内候熟隨用

黄芽菜

將白菜割去梗葉止留菜心離地二寸許以糞

土壅平用大缸覆之缸外以土密壅勿令透氣
半月後取食其味最佳　黃芽韭薹芽蘿蔔芽
川芎芽其法亦同

酒豆豉方

黃子一斗五升篩去麵令淨茄五斤瓜十二斤
薑觔十四兩橘絲隨放小茴香一升炒鹽四斤
六兩青椒一斤一處拌入瓮中捺實傾金花酒
或酒娘醃過各物兩寸許紙箬扎縛泥封露四
十九日罈上寫東西字記號輪晒日滿傾大盆
内晒乾為度以黃草布罩蓋

紅鹽豆

先將鹽霜梅一個安在鍋底下淘淨大粒青豆
蓋梅又將豆中作一窩下鹽在内用蘇木煎水
入白礬些少沿鍋四邊澆下平豆為度用火燒
乾豆熟鹽又不泛而紅

五美薑

嫩薑一斤切片用白梅半斤打碎去仁入炒鹽
二兩拌勻晒三日次入甘松一錢甘草五錢檀
香末二錢又拌晒三日收用

醃芥菜 每菜十斤用鹽八兩為則

十月内採鮮嫩芥菜切碎湯焯帶水撈於盆内
與生萵苣熟麻油芥花芝麻鹽拌勻實於瓮内
三五日吃至春不變

食香蘿蔔 每蘿蔔十斤用鹽八兩淹之

切作骰子大鹽醃一宿日中晒乾切薑橘絲大
小茴香拌勻煎滾熟醋澆上用磁瓶盛日中
晒乾收貯

糟蘿蔔茭白笋菜瓜茄等物

用石灰白礬煎湯冷定將前物浸一伏時將酒
滚熱泡糟入鹽又入銅錢一二文量糟多少加
入醃十日取起另換好糟入鹽酒拌入罈内收
貯箬扎泥封

五辣醋方

醬一匙醋一錢白糖一錢花椒五七粒胡椒一
二粒生薑一分或加大蒜一二瓣更妙

野蔌類

余所選者與王西樓遠甚皆人所知可食者方敢錄存非王所擇有所爲而然也

黃香萱

夏時采花洗淨用湯焯拌料可食入燒素品如豆腐之類極佳凡欲食此野菜品者須要采洗潔淨仍看葉背心科小蟲不令誤食先辨料頭每醋一大酒鍾入甘草末三分白糖霜一錢蘇油半盞和起作拌菜料頭或加搗薑些少又是一製凡花菜采來洗淨滚湯焯起速入水漂一時然後取起搾乾拌料供食其色青翠不變如生且又脆嫩不爛更多風味家菜亦如此法他若炙煿作虀不在此製

甘菊苗

甘菊花春夏旺苗嫩頭采來湯焯如前法食之以甘草水和山藥粉拖苗油煠其香美佳甚

枸杞頭

枸杞子嫩葉及苗頭采取如上食法可用以羹粥更妙四時惟冬食子

菱科

夏秋采之去葉去根惟留梗上圓科如上法熟食亦佳糟食更美野菜中第一品也

蓴菜

四月采之滚水一焯落水漂用以薑醋食之亦可作肉羹亦可

野莧菜

夏采熟食拌料炒食俱可比家莧更美

野白薺

四時采嫩者生熟可食

野蘿蔔

菜似蘿蔔可采根苗熟食

蔞蒿

春初採心苗入茶最香葉可熟食夏秋莖可作虀

黃連頭

即藥中黃連采頭鹽醃晒乾入茶最佳或以熟食亦美

水芹菜

春月采取滚水焯過薑醋麻油拌食香甚或湯內加鹽焯過晒乾或就入茶供亦妙

茉莉葉

茉莉花嫩葉采洗淨同荳腐燒食絕品

鵞脚花

採單瓣者可食千瓣者傷人湯焯加鹽拌料亦可燒食如入瓜虀炒食俱可春時食苗

梔子花 一名薝蔔

採花洗淨水漂去腥用麵入糖鹽作糊花拖油煠食

金荳兒 即決明子

採荳湯焯可供茶料香美甘口

金雀花

春初採花鹽湯焯可充茶料拌料亦可供饌

紫花兒

花葉皆可服

香春芽

採頭芽湯焯少加鹽晒乾可留年餘以芝麻拌供新者可入茶最宜炒麵觔食佳燒荳腐素菜無一不可

蓬蒿

採嫩頭二三月中方盛取来洗淨加鹽少醃和粉作餅油煠香美可食

灰莧菜

採成科熟食煎炒俱可比家莧更美

桑菌 柳菌

俱可食採以同素品燒服

鵞腸草 細者是

採可焯熟拌料食之

雞腸草 同上食

綿絮頭

色白生田埂上採洗淨擣如綿同粉麵作餅食

蕎麥葉

八九月採初出嫩葉熟食

西洋太紫

七八月採葉熝豆腐妙品

蘑菇

採取晒乾生食作羹美不可言素食中之佳品
也

竹菇

此更鮮美熟食無不可者

金蓮花

夏採葉梗浮水面湯焯薑醋油拌食之

水菜

秋生水田狀如白菜採可拌料食之

看麥娘

隨麥生隴上春采熟食

狗脚跡

生霜降時葉如狗脚採以熟食

斜蒿

三四月生小者全科可用大者摘嫩頭湯中瀹
過晒乾食時再用湯泡料拌食之

眼子菜

六七月採生水澤中青葉紫背莖柔滑細長數
尺採以湯焯熟食

地踏菜

一名地耳春夏中生雨中雨後採用薑醋熟食
日出即没而乾枝

窩螺薺

正二月採之熟食

馬齒莧

初夏採沸湯焯過晒乾冬用旋食

馬蘭頭

二三月叢生熟食又可作齏

菌陳蒿 即青蒿兒

春時採之和麵作餅炊食

鴈兒腸

二月生如豆芽菜熟食生亦可食

野茭白菜

初夏生水澤傍即茭芽兒也熟食

倒灌薺

採之熟食亦可作虀

苦麻薹

三月採用葉擣和麪作餅食之

黃花兒

正二月采熟食

野芋薺

四時採生熟可食

野菉荳

葉莖似菉荳而小生野田多藤蔓生熟皆可食

油灼灼

生水邊葉光澤生熟皆可食又可醃作乾菜蒸食

板蕎蕎

正二月採之炊食三四月不可食矣

碎米薺

三月採止可作虀

天藕兒

根如藕而小炊熟作藕菜拌料食之葉不可食

蚕荳苗

二月採爲茹麻油炒下鹽醬煑之少加姜葱

蒼耳菜

採嫩葉洗焯以薑鹽苦酒拌食去風濕子可雜米粉爲糗

芙蓉花

採花去心蒂滚湯泡一二次同荳腐少加胡椒紅白可愛

葵菜 比蜀葵叢短而葉大性温

採葉與作菜羹同法食

丹桂花

採花洒以甘草水和米舂粉作糕清香滿頰

萵苣菜

采梗去葉去皮寸切以滚湯泡之加薑油糖醋拌之

牛蒡子

十月採根洗淨煮毋太甚取起搥碎匾壓乾以鹽醬蘿薑椒熟油諸料拌浸一二日收起焙乾

如肉脯味

槐角葉

採嫩葉細淨者搗爲汁和麵作淘以醯醬爲熟齏食

椿樹根

秋前採根搗篩和麵作小麵塊清水煮服

百合根

採根曝晒乾和麵作湯餅蒸食甚益氣血

括蔞根

深掘大根削皮至白寸切水浸一日一換至五七日後收起搗爲漿末以絹濾其細漿粉候乾爲粉和粳米爲粥加以乳酪食之甚補

凋菰米

凋菰即今胡穄也曬乾礱洗造飯香不可言

錦帶花

採花作羹柔脆可食

菖蒲

石菖蒲白朮煮爲末每一斤用山藥三斤煉蜜水和入麵內作餅蒸食

李子

取大李子剜去核用白梅甘草泡滚湯焯之以白糖和松子欖仁研末填入飯上蒸熟食之

山芋頭

採芋爲片用榧子煮過去苦杏仁爲末少加醬水或鹽和麵將芋片拖煎食之

東風薺 即薺菜也

採薺一二升洗淨入淘米三合水三升生薑一芽頭搥碎同入釜中和勻上澆麻油一蜆殼再不可動以火煮之動則生油氣也不着一些鹽醋若知此味海陸八珍皆可厭也

玉簪花

採半開蕋分作二片或四片拖麵煎食若少加鹽白糖入麵調勻拖之味甚香美

梔子花 又一法再錄

採半開花礬水焯過入細葱絲大小茴香花椒紅麴黃米飯研爛同鹽拌勻醃壓半日食之用

著焯過用蜜煎之其味亦美

木菌

用朽桑木樟木楠木截成一尺長段臘月掃爛葉擇肥陰地和木埋於深畦如種菜法春月用米泔水澆灌不時菌出逐日澆以三次即大如拳採同素菜炒食作脯俱美木上生者且不傷人

藤花

採花洗淨鹽湯灑拌勻入甑蒸熟晒乾可作食

餡子美甚葷用亦佳

牛蒡茹

採苗食如剪韭法作菹食多食甚益人

商陸

採苗莖洗淨熟蒸食加鹽料紫色者味佳

牛膝

採苗如剪韭法可食

湖藕

採生者截作寸塊湯焯鹽醃去水葱油少許拌

橘絲大小茴香黃米飯研爛細拌荷葉包壓隔宿食之

防風

採苗可作菜食湯焯料拌極去瘋

芭蕉

蕉有二種根粘者為糯蕉可食取根切作手大片子灰汁煮令熟去灰汁又以清水煮易以二次令灰味盡取壓乾以鹽醬大小茴香花椒乾薑熟油研拌蕉根入缸鉢中醃一二日取出

少焙略䉶令軟食之全似肥肉

牛蒡脯

十月以後取根去皮用清水畧煮勿爛硬即再煮槌令軟下物料如芭蕉脯法焙乾用

蓮房

取嫩去皮子并蒂入灰煮又以清水煮去灰味同蕉脯法焙乾石壓令匾作片食之

苦益菜 即胡麻

取嫩葉作羹大甘脆滑

松花蕊

採去赤皮取嫩白者蜜漬之畧燒令蜜熟勿太熟極香脆美

白芷

採嫩根蜜漬糟藏皆可食

防風芽

採芽如胭脂色者如常菜料拌食之

天門冬芽

川芎芽　水藻芽　牛膝芽　菊花芽

荇菜芽　同上拌料熟食

水苔

春初採嫩者淘擇令極淨更要去沙石虫子以石壓乾入鹽油花椒切韭芽同拌入瓶再加醋眞食之甚美又可油炒加鹽醬亦善

蒲蘆芽

採嫩芽切斷以湯焯布裹壓乾加料如前作鮓妙甚

鳳仙花梗

採梗肥大者去皮削令乾淨早入糟午間食之

紅花子

採子淘去浮者舂內搗碎入湯泡汁更搗更煎汁鍋內濾入醋點住絹揭之似肥肉入素食極精美

金雀花　春初開形狀金雀朶可摘用湯焯作茶供或以糖霜油醋拌之可作粥菜甚清

寒豆芽　用寒豆淘淨將蒲包趁濕包之春冬置炕傍近火處夏秋不必日以水噴之芽出

半寸許去殼用水洗淨湯煑熟入茶供芽長者用料醋拌過可作菜食

黃豆芽　大黃豆如寒豆法待其出芽半寸許或寸許洗淨煑熟加以栗子切絲橙絲木耳絲佛手柑絲拌勻多著麻油糖霜米醋拌勻置少項用以充供美甚

醖造類

此皆山人家養生之酒非甜即藥與常品迥異豪飲者勿共語也

桃源酒

白麴二十兩剉如棗核水一斗浸之待發糯米一斗淘極淨炊作爛飯攤冷以四時消息氣候投放麴汁中攪如稠粥候發即更投二斗米飯嘗之或不似酒勿怪候發又二斗米飯其酒即成矣如天氣稍煖熟後三五日甕頭有澄清者先取飲之縱令酣酌亦無傷也此本武陵桃源中得之後被齊民要術中採掇編錄皆失其妙

此獨真本也今商議以空水浸米尤妙每造一斗水煮取一升澄清汁浸麴候發經一日炊飯候冷即出甕中以麴麥和還入甕中每投皆如此其第三第五皆待酒發後經一日投之五投畢待發定訖一二日可壓即太半化爲酒如味硬即每一斗蒸三升糯米取大麥蘖麴一大匙白麴末一大分熟攪和盛葛布袋中納入酒甕候甘美即去其袋然造酒北方地寒即如人氣投之南方地煖即須至冷爲佳也

香雪酒

用糯米一石先取九斗淘淋極清無渾脚爲度以桶量米准作數米與水對充水宜多一斗以補米脚浸於缸內後用一斗米如前淘淋炊飯埋米上草蓋覆缸口二十餘日候浮先瀝飯殼次瀝起米控乾炊飯乘熱用原浸米水澄去水脚白麴作小塊二十斤拌勻米先蒸熟放缸底如天氣熱略出火氣打拌勻後蓋缸口一週時打頭杷打後不用蓋半週時打第二杷如天氣

熱須再打出熱氣三扒打絕仍蓋缸口候熱如用常法大抵米要精白淘淋要清淨杷要打得熱氣透則不致敗耳

碧香酒

糯米一斗淘淋清淨內將九升浸甕內一升炊飯拌白麴末四兩用篘埋所浸米內候飯浮撈起蒸九升米飯拌白麴末十六兩先將淨飯置甕底次以浸米飯置甕內以原淘米漿水十斤或二十斤以紙四五重密封甕口春數日如天

寒一月熟

臘酒

用糯米二石水與酵二百斤足秤白麯四十斤足秤酸飯二斗或用米二斗起酵其味醲而辣正臘中造煮時大眼籃二箇輪置酒瓶在湯內與湯齊滚取出

建昌紅酒

用好糯米一石淘淨傾缸內中留一窩內傾下水一石二斗另取糯米二斗煑飯攤冷作一團放窩內盖訖待二十餘日飯浮漿酸撓去浮飯瀝乾浸米先將米五斗淘淨鋪於甑底將濕米次第上去米熟略攤氣絕翻在缸內中盖下取浸米漿八斗花椒一兩煎沸出鍋待冷用白麯三斤搥細好酵母三碗飯多少加常酒放酵法不要厚了天道極冷放暖處用草圍一宿明日早將飯分作五處每放小缸中用紅麯一升白麯半升取酵亦作五分每分和前麯飯同拌勻踏在缸內將餘在熟盡放面上盖定候二日打抓如面厚三五日打不過打後面浮漲足再打一遍仍盖下十一月二十日熟十二月一月熟正月二十日熟餘月不宜造榨取澄清併入白檀少許包裹泥定頭糟用熟水隨意副入多二宿便可榨

五香燒酒

每料糯米五斗細麯十五斤白燒酒三大鍾檀香木香乳香川芎沒藥各一兩五錢丁香五錢人參四兩各爲末白糖霜十五斤胡桃肉二百箇紅棗三升去核先將米蒸熟晾冷照常下酒法則要落在甕口缸內好封口待發微熱入糖并燒酒香料桃棗等物在內將缸口厚封不令出氣每七日開打一次仍封至七七日上榨如常服一二杯以醃物壓之有春風和煦之妙

山芋酒

用山藥一斤酥油三兩蓮肉三兩氷片半分同研如彈每酒一壺投藥一二丸熱服有益

葡萄酒

法用葡萄子取汁一斗用麯四兩攪匀入瓮中封口自然成酒更有異香　又一法用蜜三斤水一斗同煎入瓶内候温入麯末二兩白酵二兩濕紙封口放淨處春秋五日夏三日冬七日自然成酒且佳行功導引之時飲一二杯百脉流暢氣運無滯助道所當不廢

黄精酒

用黄精四斤天門冬去心三斤松針六斤白术四斤枸杞五斤俱生用納釜中以水三石煑之一日去渣以清汁浸麯如家醖法酒熟取清任意食之主除百病延年變鬚髮生齒牙功妙無量

白术酒

白术二十五斤切片以東流水二石五斗浸缸中二十日去滓傾汁大盆中夜露天井中五夜汁變成血取以浸麯作酒取清服除病延年變髮堅齒面有光澤久服長年

地黄酒

用肥大地黄切一大斗搗碎糯米五升作飯麯一大升三物於盆中揉熟相匀傾入瓮中泥封春夏二十一日秋冬須二十五日滿日開看上有一盞緑液是其精華先取飲之餘以生布絞汁如飴收貯味極甘美功効同前

菖蒲酒

取九節菖蒲生搗絞汁五斗糯米五斗炊飯細麯五斤相拌令匀入磁罈密盖二十一日即開温服日三服之通血脉滋榮胃治風痺骨立痿黄醫不能治服一劑百日後顔色光彩足力倍常耳目聰明髮白變黑齒落更生夜有光明延年益壽功不盡述

羊羔酒

糯米一石如常法浸漿肥羊肉七斤麯十四兩杏仁一斤煑去苦水又同羊肉多湯煑爛留汁七斗拌前米飯加木香一兩同醖不得犯水十日可吃味極甘滑

天門冬酒

醇酒一斗用六月六日麯末一升好糯米五升作飲天門冬煎五升米須淘訖晒乾取天門冬汁浸先將酒浸麯如常法候熟炊飯適寒溫用煎汁和飯令相入投之春夏七日勤看勿令熱秋冬十日熟東坡詩云天門冬熟新年喜麯米春香並舍聞是也

松花酒

三月取松花如鼠尾者細挫一升用絹袋盛之造白酒熟時投袋於酒中心井內浸三日取出漉酒飲之其味清香甘美

菊花酒

十月採甘菊花去蒂只取花二斤擇淨入醅內攪勻次早榨則味香清冽凡一切有香之花如桂花蘭花薔薇皆可倣此爲之

五加皮三骰酒

法用五加根莖牛膝丹參枸杞根金銀花松節枳殼枝葉各用一大斗以水三大石於大釜中煮取六大斗去滓澄清水準凡水數浸麯即用米五大斗炊飯取生地黃一斗搗如泥拌下二次用米五斗炊飯取牛蒡子根細切二斗搗如泥拌飯下三次用米二斗炊飯大革蘇子一斗煮搗令細拌飯下之候稍冷熱一依常法酒味好即去糟飲之酒冷不發加以麯末投之味苦薄再炊米二斗投之若飯乾不發取諸藥物煎汁熱投候熟去糟時常飲之多少常令有酒氣男女可服亦無所忌服之去風勞冷氣身中積滯宿疾令人肥健行如奔馬功妙更多

麯類 造酒美惡全在曲精水潔故曲爲要藥若曲失其妙酒何取焉故錄曲之妙方

白麯

白麵一担糯米粉一斗水拌令乾濕調勻篩子格過踏成餅子紙包挂當風處五十日取下日晒夜露每米一斗下麯十兩

內府秘傳麯方

白麵一百斤黃米四斗菉豆三斗先將豆磨去殼將殼數出水浸放置一處聽用次將黃米磨

末入麪分豆末和作一處將收起豆穀浸水傾入米麪荳末內和起如乾再加浸荳穀水以可捻成塊爲準踏作方麪以實爲佳以粗桌晒六十日三伏內做方好造酒每石入麪七斤不可多放其酒清冽

蓮花麪

蓮花三斤　白麪一百五十兩　菉荳三斗　糯米三斗去殼磨末　川椒八兩　如常造踏

金莖露麪

麪十五斤　菉荳三斗　糯米三斗蒸爲末

襄陵麪

麪一百五十斤　糯米三斗磨末　蜜五斤　川椒八兩

紅白酒藥

用草菓五箇青皮官桂砂仁良薑茱萸光烏各二斤陳皮黃栢香附子蒼朮乾葛甘菊花杏仁各一斤薑黃薄荷各半斤每藥料共稱一斤配糯米粉一斗辣蓼三斤或五斤水醬二斤搗汁和滑石末一斤四兩如常法盦之上料更加畢撥丁香細辛三賴益智丁皮砂仁各四兩

東陽酒麪

白麪一百斤桃仁三斤杏仁三斤草烏一斤烏頭三斤去皮可減去其半菉荳五升煮熟木香四兩官桂八兩辣蓼十斤水浸七日瀝母藤十斤蒼耳草十斤二桑葉包同蓼草三味入鍋煎煮菉荳每石米內放麪十斤多則不妙

蓼麪

用糯米不拘多少以蓼搗汁浸一宿漉出以麪拌勻少頃篩出浮麪用厚紙袋盛之挂通風處夏月製之兩月后可用以之造酒極醇美可佳

雅尚齋遵生八牋卷之十二終

古杭高濂深甫氏編次

飲饌服食牋 下卷

甜食類 五十八種

起糖滷法 凡做甜食先起糖滷此內府秘方也

白糖十斤或多少任意今以十斤為率 用行竈安大鍋先用凉水二杓半若杓小糖多斟酌加水在鍋內用木爬攪碎微火一滾用牛乳另調水二杓點之如無牛乳雞子清調水亦可但滚起即點却抽柴息火蓋鍋悶一頓飯時揭開鍋將竈內一邊燒火侍一邊滾但滾即點數滾如此點之糖內泥泡沫滚在一邊將漏杓撈出泥泡鍋邊滚的沫子又恐焦了將刷兒蘸前調的水頻刷第二次再滚的泥泡聚在一邊將漏杓撈出第三次用緊火將白水點滚處沫子牛乳滚在一邊聚一頓飯時沫子撈得乾淨黒沫去盡白花見方好用淨綿布濾過入瓶凡家火俱要潔淨怕油

膩不潔凡做甜食若用黒沙糖先須不俱多少入鍋熬大滚用細夏布濾過方好作用白糖霜須先晒乾方可

炒麪方

白麪要重羅三次將入大鍋內以木爬炒得大熟上桌古轤槌碾細再羅一次方好做甜食凡用酥油須要新鮮如陳了不堪用矣

松子餅方

松子餅計一料 酥油六兩 白糖滷六兩 白麪一斤 先將酥化開温入盆合內傾入糖滷擦勻次將白麪和之揉擦勻淨置桌上捍平用銅圈印成餅子上栽松仁入拖盤熯燥用

麪和油法

不拘斤兩用小鍋糖滷用二杓隨意多少酥油下小鍋煎過細布濾淨用生麪隨手下不稀不稠用小爬兒炒至麪熟方好先令將糖滷袞得有絲棍蘸起視之可斟酌傾入油麪鍋內打勻撥起鍋乘熱撥在案上捍開切象眼塊

松子海囉㗛方 核桃仁瓜仁同用

糖滷入小鍋熬一頓飯時攪冷隨手下炒麵後下剝碎松子仁攪勻案上抹酥油撥在案上桿開切象眼塊子凡切塊要乘溫切若冷硬難切恐碎

白閏方

糖滷少加酥油同熬炒麵隨手下攪勻上案桿開切象眼塊子若用銅圈印之即為茸露餅

雪花酥方

油下小鍋化開濾過將炒麵隨手下攪勻不稀不稠撥鍋離火洒白糖末下在炒麵內攪勻和成一處上案桿開切象眼塊

芟什麻方

糖滷下小鍋熬至有絲先將芝麻去皮晒乾或微炒乾碾成末隨手下在糖內攪勻和成一處不稀不稠案上先洒芝麻末使不沾乘熱撥在案面上仍着芝麻末使不沾古轤槌桿開切象眼塊

黃閏方

家常亦同黑沙糖濾過同糖滷一處熬蜂蜜少許熬成晾冷隨手下炒麵案上仍着酥油桿開切象眼塊

薄荷切方

薄荷晒乾碾成細末將糖滷下小鍋熬至有絲先下炒麵少許後下薄荷末和成一處案上先洒薄荷末乘熱上案面上仍用薄荷末桿開切象眼塊

一窩絲方 用細石板上一片抹熟香油又用炒麵羅淨預備

糖滷下鍋熬成老絲傾在石板上用切刀二把轉遭掠起待冷將稠用手揉拔扯長雙摺一處越拔越白若冷硬於火上烘之拔至數十次轉成雙圈上案却用炒麵放上二人對扯順轉炒麵隨手順上拔扯數十次成細絲却用刀切斷分開綰成小窩其拔糖上案時轉摺成圈扯開又轉摺成圈如此數十遭即成細絲

酥兒印方

用生麪攪豆粉同和用手捍成條如筯頭大切二分長逐箇用小梳掠印齒花收起用酥油鍋内煠熟漏杓撈起來熱洒白沙糖細末拌之

蕎麥花方

先將蕎麥炒成花量多少將糖滷加蜂蜜少許一同下鍋不要動熬至有絲略大些却將蕎麥花隨手下在鍋内攪勻不要稀了案上鋪蕎麥花使不沾將鍋内糖花撥在案上捍開切象眼塊

羊髓方

用羊乳子或牛乳子半瓶攪水半鍾入白麪三撮濾過下鍋微微火熬之待滚隨手下白沙糖或糖霜亦可然後用緊火將木爬打一會看得熟了再濾過入壺傾在碗内入供

黒閏方

黒沙糖熬過濾淨與糖滷對半相攪下鍋熬一頓飯時將酥油半甌在内共熬一回用炒麪隨手加花椒末少許和成一塊上案捍開切象眼塊

酒孛你方

用熬麽古料熬成不用核桃香上案攤闊用江米末圍定銅圈印之即是酒孛你切象眼者即名白糖塊

椒鹽餅方

白麪二斤香油半斤鹽半兩好椒皮一兩茴香半兩三分爲率以一分純用油椒鹽茴香和麪爲穰更入芝麻麄屑尤好每一餅夾穰一塊捏薄入爐又法用湯與油對半内用糖與芝麻屑并油爲穰

酥餅方

油酥四兩蜜一兩白麪一斤搜成劑入印作餅上爐或用猪油亦可蜜用二兩尤好

風消餅方

用糯米二升擣極細爲粉作四分一分作孛一分和水作餅煑熟和見在二分粉一小盞蜜半盞正發酒醅兩塊白餳同頓溶開與粉餅捍作

春餅様薄皮破不妨熬盤上熯過勿令焦掛當
風處遇用量多少入猪油中煠之煠時用筯攪
動另用白糖炒麵拌和得所生麻布擦細糝餅
上
又一法只用細熟粉少許同煑捍扯攤於筛上
晒至十分乾凡粉一斤用芋末十二兩此法簡
妙

肉油餅方

白麵一斤熟油一兩羊猪脂各一兩切如小豆

大酒二盞與麵溲和分作十劑捍開裹精肉入
爐内熯熟

素油餅方

白麵一斤真麻油一兩溲和成劑隨意加沙糖
餡印脫花様爐内炕熟

雪花餅方

用十分頭羅雪白麵蒸熟十分白色凡用麵一
斤猪油六兩香油半斤將猪脂切作骰子塊和
少水鍋内熬烊莫待油盡見黄焦色逐漸笊出
未盡再熬再笊如此則油白和麵爲餅底熬盤
上略放草柴灰上面鋪紙一層放餅在上熯

芋餅方

生芋妳搗碎和糯米粉爲餅油煎或夾糖豆沙
在内亦可或用椒鹽糖拌核桃橙絲俱可

韭餅方

帶膘猪肉作燥子油炒半熟韭生用切細羊脂
剁碎花椒砂仁醬拌匀捍薄餅兩箇夾餡子熯
之薺菜同法

白酥燒餅方

麵一箇油二兩好酒醅作酵候十分發起即用
揉令十分似之蔴糖者如前法每麵一箇糖二
兩可做十六箇熯

黄精餅方

用黄精蒸熟者去衣鬚和炒熟黄豆去殼搗爲
末加白糖滷搽爲團作餅食甚清

捲煎餅方

餅與薄餅同餡用猪肉二斤猪脂一斤或雞肉

亦可大緊如饅頭餡須多用葱白或笋乾之類裝在餅內捲作一條兩頭以麵糊粘住浮油煎令紅焦色或只熯熟五辣醋供素餡同法

糖榧方

白麵入酵待發滚湯搜成劑切作榧子樣下十分滚油煠過取出糖麵內纏之其纏糖與麵對和成劑

肉餅方

每麵一斤用油六兩餡子與捲煎餅同拖盤熯用餳糖煎色刷面

油餃兒方

麵搜劑包餡作餃兒油煎熟餡同肉餅法

麻膩餅子方

肥鵞一隻煑熟去骨精肥各切作條子用焯熟韭菜生薑絲茭白絲焯過木耳絲笋乾絲各排碗內蒸熟麻膩并鵞汁熱滚澆餅似春餅稍厚而小每捲前味食之

五香糕方

上白糯米和粳米二六分芡實乾一分人參白术茯苓砂仁總一分磨極細篩過用白沙糖滚湯拌勻上甑粉一斗加芡實四兩白术二兩茯苓二兩人參一兩砂仁一錢共爲細末和之白糖一升拌入

鬆糕方

陳粳米一斗沙糖三斤米淘極淨烘乾和糖洒水入臼舂碎於內留二分米拌舂其粗令盡或和蜜或純粉則擇去黑色米凡蒸糕須候湯沸漸漸上粉要使湯氣直上不可外泄不可中阻其布宜疎或稻草攤甑中

裹蒸方

糯米蒸軟熟和糖拌勻用箬葉裹作小角兒再蒸

凡用香頭法

沙糖一斤大蒜三囊大者切三分帶根葱白七莖生薑七片麝香如豆大一粒置各件瓶底次置糖在上先以花箬扎之次以油單紙封重湯內煮週時經年不壞臨用旋取少許便香

煑砂團方
沙糖入赤豆或菉豆煮成一團外以生糯米粉裹作大團蒸或滚湯內煑亦可

粽子法
用糯米淘淨夾棗栗柿乾銀杏赤豆以茭葉或箬葉裹之一法以艾葉浸米裹謂之艾香粽子凡煑粽子必用稻柴灰淋汁煑亦有用些許石灰煑者欲其茭葉青而香也

玉灌肺方
真粉油餅芝蔴松子胡桃茴香六味拌和成捲入甑蒸熟切作塊子供食美甚不用油入各物粉或麪同拌蒸亦妙

燥子肉麪法
猪肉嫩者去筋皮骨精肥相半切作骰子塊約量水與酒煑半熟用胰脂研成膏和醬傾入次下香椒砂仁調和其味得所煑水與酒不可多其肉先下肥又次下葱白不可帶青葉臨鍋調菉豆粉作糨

餛飩方
白麪一斤鹽三錢和如落索麪更頻入水搜和爲餅劑少頃操百遍揃爲小塊捍開菉豆粉爲粹四邊要薄入餡其皮堅膔脂不可搭在精肉用葱白先以油炒熟則不葷氣花椒薑末杏仁砂仁醬調和得所更宜笋菜煠過萊菔之類或蝦肉蟹肉藤花諸魚肉尤妙下鍋煑時先用湯攪動置竹篠在湯內沸頻頻洒水令湯常如魚津様滚則不破其皮堅而滑

水滑麪法
用十分白麪揉搜成劑一斤作十數塊放在水內候其麪性發得十分滿足逐塊抽拽下湯煑熟抽拽得濶薄乃好麻膩杏仁膔鹹笋乾醬瓜糟茄薑醃韭黃瓜絲作簽頭或加煎肉尤妙

到口酥方
用酥油十兩　白糖七兩　白麪一斤將酥化開傾盆內入白糖和勻用手揉擦半筒時辰入麪和作一處令勻捍爲長條分爲小燒餅拖爐

微微火焊熟食之

柿霜清膈餅方

用柿霜二斤四兩　橘皮八兩　桔梗四兩　薄荷六兩　乾葛二兩　防風四兩　片腦一錢共爲末甘草膏和作印餅食一方加川百藥煎一兩

鷄酥餅方

白梅肉十兩　麥門冬六兩　白糖一斤　紫蘇六兩　百藥煎四兩　人參二兩　烏梅二兩　薄荷葉四兩共爲末甘草膏和勻爲餅或丸上加白糖爲衣

梅蘇丸方

烏梅肉二兩　乾葛六錢　檀香一錢　紫蘇葉三錢　炒鹽一錢　白糖一斤

右爲末將烏梅肉研如泥和料作小丸子用

水明角兒法

白麵一斤用滚湯內逐漸撒下不住手攪成稠糊分作一二十塊冷水浸至雪白放卓上擦出水入豆粉對配捍作薄皮內加糖菓爲餡籠蒸食之妙甚

造粟腐法

罌粟和水研細先布後絹濾去殻入湯中如豆腐疑下鍋令滚入菉豆粉攪成腐凡粟二分豆粉一分芝蔴同法

麩鮓

麩切作細條一斤紅麯末染過雜料物一升笋乾紅蘿蔔葱白皆用絲熟芝蔴花椒二錢砂仁蒔蘿茴香各半錢鹽少許香油熟者三兩拌勻供之用各物拌之下油鍋炒爲虀亦可

煎麩

上籠麩坯不用石壓蒸熟切作大片料物酒醬煮透晾乾油鍋內浮煎用之

神仙富貴餅

用白术一斤菖蒲一斤米泔水浸刮去黑皮切作片子加石灰一小塊同煮去苦水曝乾加山藥四斤共爲末和麵對配作餅蒸食或加白糖

同和捍作薄餅蒸焊皆可自有物外清香富貴

造酥油法

用牛乳下鍋滚一二沸傾在盆内候冷定面上結成酪皮將酪皮鍋内煎油出去粗傾碗内即是酥油

光燒餅方

燒餅每麵一斤入油兩半炒鹽一錢冷水和搜骨鼎槌研開鏊上煿待硬緩火内燒熟用極脆美

復爐燒餅法

核桃肉退去皮者一斤剁碎入蜜一斤以爐燒酥油餅一斤為末拌匀捏作小團仍用酥油餅劑包之作餅入爐内燒熟

糖薄脆法

白糖一斤四兩清油一斤四兩水二碗白麵五斤加酥油椒鹽水少許搜和成劑捍薄如酒鍾口大上用去皮芝麻撒匀入爐燒熟食之香脆

酥黄獨方

熟芋切片用杏仁榧子為末和麵拌醬拖芋片入油鍋内煠食香美可人

高麗栗糕方

栗子不拘多少陰乾去殼擣為粉三分之一加糯米粉拌匀蜜水拌潤蒸熟食之以白糖和入妙甚

荆芥糖方

用荆芥細枝扎如花朵蘸糖滷一層蘸芝麻一層焙乾用

花紅餅方

用大花紅批去皮晒二日用手壓匾又晒蒸熟收藏硬大者方好須用刀花作朶稜

豆膏餅方

大黄豆炒去皮為末入白糖芝麻香頭和匀為印餅食之

法製藥品類 二十四種

法製半夏

開胃健脾止嘔吐去胷中痰滿兼下肺氣

半夏半斤圓白者切二片　晉州絳礬四兩
丁皮三兩　草荳蔻二兩　生薑五兩切成片
右件洗半夏去滑焙乾三藥麄剉以大口瓶盛生薑片煎藥一處用好酒三升浸春夏三七日秋冬一月取出半夏水洗焙乾餘藥不用不拘時候細嚼一二枚服至半月咽喉自然香甘

法製橘皮

日華子云皮煖消痰止嗽破癥瘕痃癖
橘皮半斤去穰　白檀一兩　青鹽一兩
茴香一兩
右件四味用長流水二大椀同煎水乾爲度揀出橘皮放於磁器內以物覆之勿令透氣每日空心取三五片細嚼白湯下

法製杏仁

療肺氣咳嗽止氣喘促腹脾不通心腹煩悶
板杏一斤滚灰水焯過曬乾麩炒熟煉蜜拌杏仁勻用下藥末拌
茴香炒　人參　硇砂仁各二錢　粉草三錢
陳皮三錢　白荳蔻　木香各二錢
右爲細末拌杏仁令勻每用七枚食後服之

酥杏仁法

杏仁不拘多少香油煠焦紅色爲度用鐵絲結作網兜搭起候冷定食極脆美

法製硇砂

消化水穀溫煖脾胃
硇砂一兩去皮以朴硝水浸一宿眼乾以蘇油焙燥香熟爲度
桂花　粉草各一錢半已上共爲細末
右件和勻爲丸遇酒食後細嚼

醉鄉寶屑

解醒寬中化痰
陳皮四兩　硇砂四兩　紅豆一兩六錢
粉草二兩四錢　生薑　丁香一錢剉
葛根三兩已上並㕮咀　白荳蔻仁一兩剉　鹽一兩
巴豆十四粒不去皮殼用鐵絲穿
右件用水二椀煮耗乾爲度去巴豆曬乾細嚼白湯下

木香煎

木香二兩擣羅細末用水三升煎至二升入乳汁半升蜜二兩再入銀石器中煎如稀麵糊即入羅過粳米粉半合又煎候米熟稠硬捍爲薄餅切成棊子曬乾爲度

法製木瓜

取初收木瓜於湯内煠過令白色取出放冷於頭上開爲蓋子以尖刀取去穰了便入鹽一小匙候水出即入香藥官桂白芷藁本細辛藿香川芎胡椒益智子砂仁右件藥擣爲細末一箇

木瓜入藥一小匙以木瓜内鹽水調匀更曝候水乾又入熟蜜令滿曝直候蜜乾爲度

法製鰕米

鰕米一斤去皮殼用青鹽酒炒酒乾再添再炒香熟爲度真蛤蚧青鹽酒炙酥脆爲度茴香青鹽酒炒四兩淨椒皮四兩青皮酒炒不可過濕煑酒約二升用青鹽調和爲製右先用蛤蚧椒皮茴香三味製鰕米以酒盡爲度候香熟取上件和前三味一併拌匀再用南木香麄末二兩同和乘熱入罨盦四圍封固候冷取用每一兩空心鹽酒嚼下益精壯陽不可盡述

香茶餅子

孩兒茶芽茶四錢檀香一錢二分白荳蔻一錢半麝香一分砂仁五錢沉香二分半片腦四分甘草膏和糯米糊搜餅

法製芽茶

芽茶二兩一錢作母荳蔻一錢麝香一分片腦一分半檀香一錢細末入甘草内纏之

透頂香丸

孩兒茶茶芽各四錢白荳蔻麝香各一錢五分檀香一錢四分甘草膏子丸

硼砂丸

片腦五分麝香四分硼砂二錢寒水石六兩甘草膏丸硃砂二錢爲衣

山查膏

山東大山查刮去皮核每斤入白糖霜四兩擣爲膏明亮如琥珀再加檀屑一錢香美可供又

可放久

甘露丸

百藥煎一兩甘松訶子各一錢二分半麝香半分薄荷二兩檀香一錢六分甘草末一兩二錢五分水撥丸晒乾用甘草膏子入麝香爲衣

醎杏仁法

用杏仁連皮以秋石和湯作滷微拌火上炒香燥食之亦妙

香橙餅子

用黃香橙皮四兩加木香檀香各三錢白豆仁一兩沉香一錢蓽澄茄一錢氷片五分共擣爲末甘草膏和成餅子入供

蓮子纒

用蓮肉一斤煮熟去皮心拌以薄荷霜二兩白糖二兩裹身烘焙乾入供杏仁欖仁核桃可同此製

法製榧子

將榧子用磁瓦刮黑皮每斤淨用薄荷霜白糖

熬汁拌炒香燥入供

法製瓜子

燕中大瓜子用秋石化滷拌炒香燥入供

橄欖丸

百藥煎五錢烏梅八錢木瓜乾葛各一錢檀香五分甘草末五錢甘草膏爲丸晒乾用

法製荳蔻

白荳蔻一兩六錢腦子一分麝香半分檀香七分五釐甘草膏荳蔻作丹腦麝爲衣

又製橘皮

塘南橘皮廿兩鹽煮透茯苓四錢丁皮四錢甘草末七錢砂仁三錢共爲末拌皮焙乾入供

煎甘草膏子法

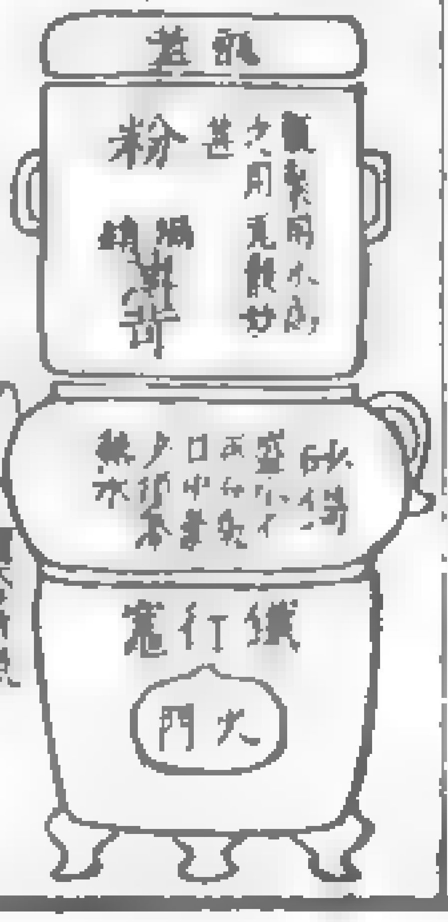
粉草一斤剉碎沸湯浸一宿盡入鍋內滿用水煎至半濾去查紐乾取汁再入鍋慢火熬至二碗換大砂鍋炭火慢熬再一碗以成膏子爲度其渣滅水煎三兩次取入頭汁內併煎

升煉玉露霜方

用真豆粉半斤入鍋火焙無豆腥先用乾淨龍腦薄荷一斤入甑中用細絹隔住上置豆粉將甑封蓋上鍋蒸至頂熱甚霜以成矣收起粉霜每八兩配白糖四兩煉蜜四兩拌勻搗膩印餅或丸噙之消痰降火更可當茶兼治火症

升霜圖

蓋上火熱手不可按急急收粉隨以合子客封子口勿令出氣遲則氣走成餅莫曬陰乾爲妙梅月勿製多黴



服食方類

高子曰余錄神仙服食方藥非泛常傳本皆余數十年慕道精力考有成據或得經驗或傳老道方敢箋入否恐悞人知者當着慧眼寶用

服松脂法

採上白松脂一斤即今之松香　桑灰汁一石

先將灰汁一斗煮松脂半乾將浮白好脂撈入冷水候凝復以灰汁一斗煮之又取如上兩人將脂團圓扯長十數遍又以灰汁一斗煮之以十度煮完遂成白脂研細爲末每服一匙以酒送下空心近午晚日三服服至十兩不饑夜視目明長年不老

又一法

以松脂一斤八兩用水五斗煮之候消去濁滓取清浮者投冷水中如此投煮四十遍方換湯五斗又煮凡三次一百二十遍止不可率意便止煮成脂味不苦爲度其軟如粉同白茯苓爲粉同煉脂乘軟丸如豆大每服三十丸九十日止久當絕穀自不欲飲食矣

又一蒸法

上白松脂二十斤爲一劑以大釜中著水釜上加甑甑中先用白茅鋪密上加黃山土一寸厚築實以脂放上以物密蓋勿令通氣竈用桑柴燃之釜中湯乾以熱水旋添蒸一炊久乃接取脂入冷水中候凝又蒸如此三遍脂色如玉乃止每用白脂十斤松仁三斤栢子仁三斤甘菊五升共爲細末煉蜜爲丸桐子大每服十丸粥

湯下日三服或一服百日已上不饑延年不老顏色瑩潤

服雄黃法

透明雄黃三兩（閉之不見如雞冠者佳） 次用甘草 紫背天葵 地胆 碧稜花（各五兩）四味爲末入東流水同雄黃砂礶內三日漉出搗如䉲粉入猪脂內蒸一伏時洗出又同豆腐內蒸如上二次蒸時甑上先鋪山黃泥一寸次鋪脂蒸黃其毒每去盡收起成細粉每黃末一兩和上松脂二兩爲丸如桐子大每服三五丸酒下能令人久活延年髮白再黑齒落更生百病不生鬼神呵護頂有紅光無常畏不敢近疫癘不惹特餘事耳

又製雄法

用明雄二兩先將破故紙（四兩） 杏仁（四兩） 枸杞（四兩） 地骨皮（四兩） 甘草（四兩） 用水二斗煎至一斗去楂留汁又取灶上烟筒內黑流珠四兩山家灶中百草霜四兩同雄一處研細傾入藥汁內熬乾入羊城礶內上水下火打四炷香取出冷定收起每用以治心疾風甚并膈氣咳嗽每服一分効

又一法

以黃入鴨肚煮三日夜取黃用者

服椒法（陳㬊括爲之歌）

青城山老人服椒得妙訣年過九十餘貌不類期耋再拜而請之忻然爲我說蜀椒二斤淨（揀去椒核及閉口者淨秤）解鹽六兩潔（其色青白龜背者良細研）糝鹽慢火煮煮透滚菊末（糝鹽在椒上用滚湯泡過椒五寸許經宿以銀石器慢火煮乾留椒汁半盞掃乾地鋪淨紙傾椒在紙上覆以新盆封以黃土經宿取實盆內將乾菊花末六兩拌滚令均更酒所餘椒汁然後攤於篩子內眼乾菊須花小色黃葉厚莖紫氣香味甘名曰甘菊蓋可作羹者爲真陰乾爲末）初服十五圓早晚不可輟每月漸漸增累之至二百（初服之月早十五粒晚如之次月早晚各二十粒第三月增十粒至二百粒止）鹽酒或鹽湯任君意所歡服及半年間胷膈微覺塞每日退十圓還至十五粒俟其無礙時數復如前日（服半年後覺胷膈間攢塞如有物礙即每日退十粒退十五粒止俟其無礙所服仍如前）常令氣熏蒸否則前功失（須終始服之令椒氣早晚熏蒸如一日不服則前功俱廢矣）飲食蔬果等

並無所忌節一年効即見容顏頓悅澤目明而
耳聰鬚烏而髮黑補腎輕腰身固氣益精血椒
溫臚亦溫菊性去煩熱四旬方可服之幸毋
忽逮至數十年功與造化埒耐老更延年不知
幾歲月四十歲方可服若四十歲服至老只如四十歲人顏容此其驗也嗜慾
若能忘其効尤卓絕我欲世人安作歌故但切

服豨薟法

豨薟俗呼火炊草春生苗葉秋初有花秋末結
實近世多有單服者云甚益元氣蜀人服之法
五月五日六月六日九月九日採其葉去根莖
花實淨洗曬乾入甑層層洒酒與蜜蒸之如此
九過則已氣味極香美杵搗篩蜜丸服之云治
肝腎風氣四肢麻痺骨間疼腰膝無力亦能行
大腸氣張垂崖進呈表云誰知至賤之中乃有
殊常之効臣喫至百服眼目輕明至千服鬚髮
烏黑筋力較健効驗多端陳書林經驗方敘述
甚詳療諸疾患各有湯使令人採服一就秋花
成實後和枝取用酒洒蒸曬杵臼中舂爲細末
煉蜜爲丸以服之

服桑椹法

桑椹利五臟關節通血氣久服不饑多收曬乾
搗末蜜和爲丸每日服六十丸變白不老取黑
椹一升和蝌蚪一升瓶盛封閉懸屋東頭盡化
爲泥染白如漆又取二七枚和胡桃二枚研如
泥拔去白髮填孔中即生黑髮出本草拾遺

雞子丹法

養雞雌雄純白者不令他雞同處生卵扣一小
孔傾去黃白即以上好舊坑辰砂爲末辰砂有毒選豆瓣砂豆腐同煮一日爲末和塊入卵中蠟封其口還令白
雞抱之待雛出藥成和以蜜服如豆大每服二
丸日三進久服長年延筭

蒼龍養珠萬壽紫靈丹

丹法入深山中選合抱大松樹用天月德金木
并交日上腰鑿一方孔方圓三四寸者入深居
松之中止孔內下邊鑿一深凹次選上等舊坑
辰砂一斤明透雄黃八兩共爲末和作一處綿

紙包好外用紅絹囊裹縫封固納松樹中空處以茯苓末子填塞完備外截帶皮如孔大楔子獻上又用黑狗皮一片釘遮松孔恐有靈神取砂令山中人看守取松脂升降靈氣將砂雄養成靈丹入樹一年後夜間松上有螢火光二年漸大三年光照滿山取出二末再研如塵棗肉爲丸如梧子大先以一盤獻祝天地神祇後用井花水清晨服一三十丸一月後眼能夜讀細書半年行若奔馬一年之後三尸消滅九蟲逝形玉女來衛六甲行厨再行陰功積德地仙可位松乃蒼龍之精砂乃赤龍之體得天地自然升降水火之氣而成丹非人間作用其靈如何

九轉長生神與玉液膏

白朮 氣性柔順而補每用二斤秋冬采之去蘆皮

赤朮 即蒼朮也性剛雄而發每用十六兩同上製

二藥用木石臼搗碎入缸中用千里水浸一日夜山泉亦好次入砂鍋煎汁一次收起再煎一次絹濾楂淨去楂將汁用桑柴火緩緩煉之熬成膏磁礶盛貯封好入土埋一二日出火氣用天德日服三錢一次白湯調下或含化俱可久服輕身延年悅澤顏色忌食桃李雀蛤海味等食更有加法名曰九轉

二轉加人參三兩 煎濃汁二次熬膏入前膏內 名曰長生神芝膏

三轉加黃精一斤 煎汁熬膏加入前膏內 名曰三台益算膏

四轉加茯苓遠志 去心各八兩熬膏加入前膏內 名曰四仙求志膏

五轉加當歸八兩 酒洗熬膏和前膏內 名曰五老朝元膏

六轉加鹿茸麋茸 各三兩研爲末熬膏和前膏內 名曰六龍御天膏

七轉加琥珀 紅色如血者佳飯上蒸一炊爲細末一兩和前膏內 名曰七元歸真膏

八轉加酸棗仁 去核淨肉八兩熬膏和前膏內 名曰八神衛護膏

九轉加栢子仁（淨仁四兩研如泥入前膏內）名曰九龍扶
壽丹
丹用九法加入因人之病而加損故耳又恐
一并煉膏有火候不到藥味有即出者有不
易出者故古聖立方必有妙道

玄元護命紫芝杯

此杯能治五勞七傷諸虛百損左癱右瘓各色
瘋疾諸邪百病昔有道人壬進服之臨死見
二鬼排闥視立久之而去後夢一人語之曰

道者當先昨有無常二鬼來拘因公服丹砂
之靈四兩紅光鬼不能近而去過此公壽無
量此道後活三百餘歲仙去
用明淨硃砂一斤半先取四兩入水火陽城礶
打大火一日一夜取出研細又加四兩如此加
添打火六次足共爲細末將打火鐵燈盞改打
一鐵大酒杯樣摩光作塑懸入陽城礶內鐵杯
渾身貼以金箔五層厚礶內裝砂口上加此杯
盞打大火三日夜鐵盞上面時加水擦內結成
杯在於塑上取下每用好明雄三釐研入硃杯
內充熱酒服二杯一次收杯再用妙不盡述

太清經說神仙靈草菖蒲服食法

法用三月三日四月四日五月五日六月六日
七月七日八月八日九月九日十月十日采之
須在清淨石上水中生者仍須南流水邊者佳
北流者不佳采來洗淨細去根上毛鬚令盡復
以袋盛之浸淨水中去濁汁硬頭薄切就好日
色曬乾杵羅爲細末擇天德黃道吉日合之和

法用陳糯米水浸一宿淘去米泔砂石盆中研
細末火上煮成粥飲將前蒲末和溲須多手爲
丸免得乾燥難丸丸如梧桐子大晒乾用合收
貯初服十丸一次嚼飰一口和丸嚥下後用酒
下便乞點心更任百無所忌惟身體覺煖用秦
艽一二錢煎湯待令飲之即定蓋以艽爲使也
服至一月和脾消食二月令痰盡除百日後白
痰消滅其功鎮心益氣强志壯神填髓補精黑
髮生齒服至十年皮膚細滑面如桃花萬靈侍

衛精邪不干永保長生度世也

神仙上乘黃龍丹方

赤石脂十兩　黃牛肉汁三大升　明乳香一斤

白蜜一斤　甘草末二兩

白粳米三斗五升分作五分炊藥以熟爲度

右六味將赤石脂爲末以生絹夾袋子盛貯於洪水盆內浸半日以手揉搓藥袋擺在水中澄底石末刮下紙上控乾取淨細末五兩入銀盒內盛之無銀用青白磁圓盒亦可第一次須初

七八日洗米七升上甑以藥盒安米中炊之以飯熟爲度收去盒蓋星辰下露一宿第二次以月望前後如上炊飯七升蒸盒夜露月明中一宿第三次以二十四日前後早辰依前法炊米七升將盒安內蒸之去蓋曬於日中取足日月星三光之氣第四次先將牛肉汁二升入砂鍋炭火過令如魚眼沸下乳香末候化入前三次蒸過赤石脂末傾入牛汁內用柳條攪勻傾在乳鉢內細研復入原蒸合內又用米七升炊之將盒安置米中米熟取起第五次以蜜二斤入砂鍋內慢火過之如魚眼滾起將蒸過盒內藥物傾入蜜內用柳木不住手攪勻入甘草末二兩同熬帶濕便住再用米七升入甑安盒入米中蒸之飯熟取起以盒入水盆內浸盒底半日不令水入盒內取起以淨器收貯初服選天月德黃道吉日清晨空心焚香面東七拜好酒調下一匙此乃稀世延年仙丹無金石之毒亦無悞生之理服食之後乃得四氣調和百骸舒暢

功妙無窮但許度人不得索利則効乃神速此丹服之旬餘自覺藏府通快精神清爽凡風勞冷氣一切難病悉皆除去若服兩料則壽延百歲凡人須養脾脾養則肝榮肝榮則心壯心壯則肺盛肺盛則元藏實元藏實則根本固是爲深根固蒂長生久視妙道在此藥中得矣豈尋常之藥物也哉合藥器用如左

大小銀盒鍋二具小者容五六兩藥盒二个有蓋大者容五斗磁鍋有銀絃

妙　新瓦盆二箇盛一斗豆者木甑一箇容斗

飦者蓋甑盆一隻　新鍋灶一副　乳鉢一箇　竹木匙大小二箇　柳木鍬三五把

小笊籬一把　柴用一百斤

枸杞茶

於深秋摘紅熟枸杞子同乾麵拌和成劑捍作餅樣晒乾研為細末每江茶一兩枸杞子末二兩同和勻入煉化酥油三兩或香油亦可旋添湯攪成膏子用鹽少許入鍋煎熟飲之甚有益及明目

益氣牛乳方

黄牛乳最宜老人性平補血脉益心氣長肌肉令人身體康強潤澤面目光悅志不衰故人常須供之以為常食或為乳餅或作乳飲等恒使恣意充足為度此物勝肉遠矣

鐵甕先生瓊玉膏

此膏填精補髓腸化為筋萬神俱足五臟盈溢髮白變黑返老還童行如奔馬日進數服終日不食亦不饑開通強志日誦萬言神識高邁夜無夢想服之十劑絕其欲修陰功成地仙矣一料分五處可救五人癰疾分十處可救十人癆疾修合之時沐浴至心勿輕示人

新羅參二十四兩去蘆　生地黃一十六斤取汁

白茯苓四十九兩去皮　白沙蜜一十斤煉淨

右件人參茯苓為細末用蜜生絹濾過地黃取自然汁擣時不用銅鐵器取汁盡去滓用藥一處拌和勻入銀石器或好磁器內封用淨紙二三十重封閉入湯內以桑柴火煮三晝夜取出用蠟紙數重包瓶口入井中去火毒一伏時取出再入舊湯內煮一日出水氣取出開封取三匙作三盞祭天地百神焚香設拜至誠端心每日空心酒調一匙頭服原方如此但痨嗽氣盛血虛肺熱者不可用人參

地仙煎

治腰膝疼痛一切腹內冷病令人顏色悅澤骨髓堅固行及奔馬

山藥一斤　杏仁一升湯泡去皮尖　生牛乳二斤

右件将杏仁研細入牛乳和山藥拌絞取汁用
新磁瓶密封湯煮一日每日空心酒調服一匙
頭

金水煎

延年益壽塡精補髓久服髮白變黑返老還童

枸杞子 不以多少採紅熟者

右用無灰酒浸之冬六日夏三日於沙盆內研
令極細然後以布袋絞取汁與前浸酒一同慢
火熬成膏於淨磁器內封貯重湯煑之每服一
匙入酥油少許溫酒調下

天門冬膏

去積聚風痰癱瘓三虫伏尸除瘟疫輕身益氣
令人不饑延年不老

天門冬 不以多少去皮去心去根鬚洗淨

右件搗碎布絞取汁澄清濾過用磁器沙鍋或
銀器慢火熬成膏每服一匙空心溫酒調下

不畏寒方

取天門冬茯苓爲末或酒或水調服之每日頻
服大寒時汗出單衣忘冷

服五加皮說

舜常登蒼梧曰厥金玉香草即五加皮也服之
延年故曰寧得一把五加不用金玉滿車寧得
一斤地榆不用明月寶珠昔魯定公母單服五
加皮酒以致延生如張子聲楊始建王叔才于
世彥等皆古人服五加皮酒房室不絕皆壽考
多子世世有服五加皮酒而獲年壽者甚衆

華兵人 黃石經

服松子法

不以多少研爲膏空心溫酒調下一匙日三服
則不饑渴久服日行五百里身輕體健

服槐實法

於牛膽中漬浸百日陰乾每日吞一枚百日身
輕千日白髮自黑久服通明

服蓮花法

七月七日採蓮花七分八月八日採蓮根八分
九月九日採蓮子九分陰乾食之令人不老

服食松根法

取東行松根剝取白皮細剉曝燥擣篩飽食之可絶穀渴則飲水

服食茯苓法

茯苓削去黑皮擣末以醇酒於瓦器中漬令淹足又瓦器覆上密封泥塗十五日發當如餌食造餅日三亦可屑服方寸七不饑渴除病延年

服食朮法

於潛朮一石淨洗擣之水二石漬一宿煑減半

加清酒五升重煑取一石絞去滓更微火煎熬納大豆末二升天門冬末一升攪和丸如彈子旦服三丸日一或山居遠行代食耐風寒延壽無病此崔野子所服法天門冬去心皮也

服食黃精法

黃精細切一石以水二石五升一云六石微火煑旦至夕熟出使冷手擂碎布囊榨汁煎之滓曝燥擣末合向釜中煎熬可爲丸如鷄子服一丸日三服絶穀除百病身輕體健不老少服而令有常不須多而中絶渴則飲水云此方最佳出五符中

又法

取黃精擣捩取汁三升若不出以水澆榨取之生地黃汁三升天門冬汁三升合微火煎減半納白蜜五斤復煎令可丸服如彈丸日三服不饑美色亦可止榨取汁三升湯上煎可丸日食如雞子大一枚再服三十日不饑行如奔馬天門冬去心皮

服食萎蕤法

常以二月九日採葉切乾治服方寸七日三亦依黃精作餌法服之導氣脉強筋骨治中風跌筋結肉去面皺好顏色久服延年神仙

服食天門冬法

乾天門冬十斤杏仁一升擣末蜜溲服方寸七日三夜一廿始所服名曰仙人糧

服食巨勝法

胡麻肥黑者取無多少簸治蒸之令熱氣周徧

如炊頃便出曝明旦又蒸曝凡九過止烈日亦
可一日三蒸曝三日凡九過燥訖以湯水微沾
於臼中擣使白後曝燥簸去皮熬使香急手擣
下粗簁隨意服日二三升亦可以蜜丸如鷄子
大日服五枚亦可飴和之亦可以酒和服稍稍
自減百日無復病一年後身面滑澤水洗不着
肉五年水火不害行及奔馬

神仙餌蒺藜方

蒺藜一石常以七八月熟收之採來曝乾先入〈[illegible]〉〈[illegible]〉
臼舂去刺然後爲細末每服二匙新水調下日
進三服勿令斷絕服之長生服一年後冬不寒
夏不熱服之二年老返少頭白再黑齒落更生
服至三年身輕延壽

神仙服槐子延年不老方

常以十月上巳日取在新磁器內盛之以盆合
其上密泥勿令走氣三七日開取去皮從月初
日服一粒以水下日加一粒直至月半却減一
粒爲度終而復始令人可能夜看細書久服此

氣力百倍

辟穀任食方

秫米一斗　蘇油六兩炒冷　鹽末　川背　小椒各等分十兩
蔓菁子三升　乾大棗五升
右六味爲細末每服一大匙新水調下日進三
服如饑渴漸有力如喫諸般果木茶湯任意不
可食肉大忌也食品大忌有八

走死的馬　飲殺的驢　脹死的牛
紅眼的羊　自死的猪　有彈的麞
〈[illegible]〉〈[illegible]〉
懷胎的兔　無鱗的魚

古書云皆不可食之若食之者生百疾也

辟穀方

永寧二年二月十七日黃門侍郎劉景先表言
臣遇太白山隱士得此方臣聞京師米粮大貴
宜以此濟之令人不饑耳目聰明顏色光澤如
有誑妄臣一家甘受刑戮四季用黑豆五升淨
洗後蒸三遍曬乾去皮又用大火麻子三升湯
浸一宿漉出曬乾膠水拌曬去皮淘淨蒸三遍

碓擣次下豆黃共爲細末用糯米粥合和成圓
如拳大入甑蒸從夜至子住火至寅取出於磁
器內盛蓋不令風乾每服三塊但飽爲度不得
食一切物第一頓七日不饑第二頓七七日不
饑第三頓三百日不饑容顏佳勝更不憔悴渴
即研火麻子漿飲更滋潤臟腑若要重喫物用
葵子三合杵碎煎湯飲開導胃脘以待冲和無
損此方勅石洪陽軍大別山太平興國寺

紫霞杯方 此至妙秘方

此杯之藥配合造化調理陰陽奪天地冲和之
氣得水火既濟之方不冷不熱不緩不急有延
年却老之功脫胎換骨之妙大能清上補下升
降陰陽通九竅殺九虫除夢泄悅容顏解頭風
身體輕健臟腑和同開胸膈化痰涎明目潤肌
膚添精蠲疝墜又治婦人血海虛冷赤白帶下
惟孕婦不可服其餘男婦老少清晨熱酒服二
三杯百病皆除諸藥無出此方 用久杯薄以糠皮一挽坐杯於
中瀉酒取飲若碎破每取杯藥一分研入酒中充服以杯料盡再用另服

真珠一錢 琥珀一錢 乳香一錢 金箔二十張
雄黃一錢 陽起石一錢 香白芷一錢 硃砂一錢
血結一錢 片腦一錢 潮腦一錢 杯方傾入 麝香七分半
甘松一錢 三柰一錢 紫粉一錢 赤石脂一錢
木香一錢 安息一錢 沉香一錢 没藥一錢
製硫法用紫背浮萍於礶內將硫黃以絹袋盛
懸繫於礶中煮滚數十沸取出候乾研末十兩
同前香藥入銅杓中慢火溶化取出候火氣少
息用好樣銀酒鍾一箇周圍以布紙包裹中開

一孔傾硫黃於內手執酒鍾旋轉以勻爲度仍
投冷水盆中取出有火疵者勿服

昇玄明粉法

好淨皮硝五斤皂角半片白蘿蔔十數斤切片
用水大半鑵煮滚十數次漉出蘿蔔勿用仍切
蘿蔔再煮如此三四次以蘿蔔無鹹味爲度再
用稀絹濾去渣以鍋盛之露一宿次日鍋中皆
牙硝取出以綿紙袋盛裹懸於當風去處自化
成粉夏月每粉一兩用甘草末一錢和之每服

一錢沸湯調下大能解暑熱化頑結老痰從後
瀉出痰火聖藥

河上公服芡實散方

乾雞頭實去殼 忍冬莖葉揀無虫污新肥者即金銀花也
乾藕各一斤

右三味爲片段於甑内炊熟曝乾擣羅爲末每
日食後冬湯夏水服一錢匕久服益壽延年身
輕不老悦顔色壯肌膚健脾胃去留滯功妙難
盡久則自知

服天門冬法

取天門冬二斤熟地黄一斤搗羅爲末煉蜜爲
丸如彈子大每服三丸以温酒調下日三服久
服强骨髓注容顔去三尸斷穀輕身延年不老
百病不生若以茯苓等分爲末同服天寒單衣
汗出忌食鯉魚并腥羶之物

服藕實莖法

味甘平寒無毒主補中養神益氣力除百疾久
服輕身耐老不饑延年一名水芝丹藥性論云
藕汁亦單用味甘能消瘀血不散節擣汁主口
鼻吐血不止並皆治之又云蓮子性寒主五臟
不足傷中氣絶利益十二經脉血氣生食微動
氣蒸食之良又熟去心爲末蠟蜜和丸日服十
丸令人不饑此方仙家用爾陳藏器云荷鼻味
苦平無毒主安胎去惡血留好血血痢煑服之
即止荷葉并蒂及蓮房主血脹腹痛産後胎衣
不下酒煑服又食野菌毒用水煑服藕粉水澄
深處節製取麄者洗淨搗爛布絞取汁以瓷缸
再濾過澄去上清水如汁稠難澄添水攪即成
爲粉服之輕身延年

硃砂雄黄杯法

碾好辰砂爲細末白蠟溶開入砂傾入酒鍾内
如前法取起成杯有寧心安神延年益筭之功
用雄黄者亦如此法有解毒辟百虫之力恐二
杯皆不如紫霞杯之妙也

神仙巨勝丸方

輕身壯陽却老還童去三尸下九虫除萬病

巨勝 酒浸一宿九蒸九暴　牛膝 酒浸切焙　巴戟天 去心
天門冬 去心焙　熟乾地黃 焙　柳桂 去麁皮
酸棗仁　覆盆子　菟絲子 酒浸別擣焙乾　山芋
遠志 去心　菊花　人參　白茯苓 去黑皮 各一兩

右一十四味揀擇淨擣羅爲末煉蜜爲丸如梧桐子大每服空心溫酒下二十丸服一月身輕輕體健萬病不侵

服栢實方

右於八月合取栢房曝之令拆其子自脫用清水淘取沈者控乾輕椎取仁擣羅爲細末每服二錢匕酒調下冬月溫酒下早晨日午近晚各一服稍增至四五錢加菊花末等分蜜丸如梧桐子大每服十丸二十丸日三服酒下

服食大茯苓丸方

白茯苓 去黑皮　茯神 抱木者去木　大棗　桂 去麁皮 各一兩
人參　白朮　遠志 去心炒黃　細辛 去苗葉
石菖蒲 一寸九節者米泔浸三日日換泔浸剉切曝乾各十二兩
甘草 八兩水蘸擘破炙　乾薑 五兩炮裂

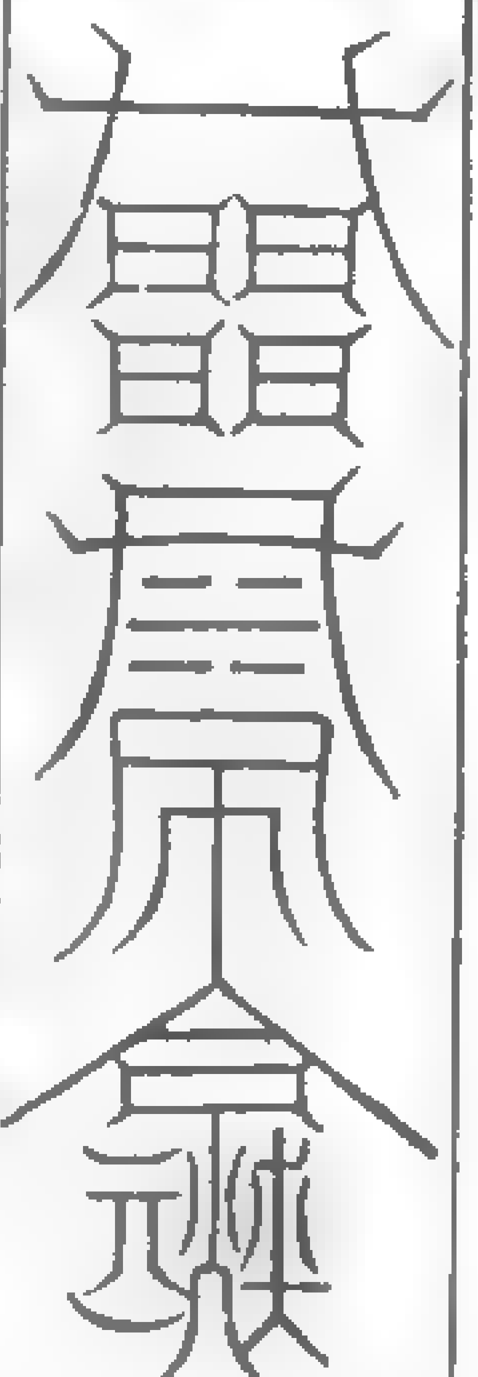
右十一味擣羅爲末煉蜜黃色掠去沫停冷拌和爲丸如彈子大每服一丸久服不饑不渴若曾食生菜果子食冷水不消者服之立愈五藏積聚氣逆心腹切痛結氣腹脹吐逆不下食生薑湯下羸瘦飲食無味酒下欲求仙未得諸大丹者皆須服之若不絕房室不能斷穀者但服之去萬病令人長生不老合時須辰日辰時於空室中衣服潔淨不得令雞犬婦人孝子見之

李八伯杏金丹方

取肥實杏仁五斗以布袋盛用井花水浸三日次入甑中以帛覆之上鋪黃泥五寸炊一日去泥取出又於粟中炊一日又於小麥中炊一日壓取油五升澄清用銀餅一隻打如水餅樣如無銀者用好砂礶爲之入油在內不得滿又以銀圓葉可餅口大小蓋定銷銀汁灌固口縫入於大釜中煑七復時常攪動看油結打開取藥入器中火消成汁傾出放冷其色如金後入臼中擣之堪丸即丸如黃米大空心日暮酒下或

用津液下二十丸久服保氣延年髮白變黑能除萬病

杏金丹符



合藥時朱書此符三道衣領中帶之

輕身延年仙术丸方

蒼朮米泔浸夏秋二日春七日去皮洗淨蒸半日作片焙乾石柏搗爲末煉蜜爲丸如梧桐子大每日早晨日午酒下五十丸

枸杞煎方

採枸杞子不拘多少去蒂清水淨洗淘出控乾用夾布袋一枚入枸杞子在内於淨砧上椎壓取自然汁澄一宿去清石器内慢火熬成煎取出瓷器内收每服半匙頭温酒調下明目駐顏壯元氣潤肌膚久服大有益如合時天色稍暖其壓下汁更不用經宿其煎熬下三兩年並不損壞如久遠服多煎下亦無妨也

保鎮丹田二精丸方

用黃精去皮　枸杞子各二斤

右二味各八九月間採取先用清水洗黃精一味令淨控乾細剉與枸杞子相和杵碎拌令勻陰乾再擣羅爲細末煉蜜爲丸如梧桐子大每服三五十丸空心食前温酒下常服助氣固精補鎮丹田活血注顏長生不老

萬病黃精丸方

用黃精十斤淨洗蒸令爛熟　白蜜三斤　天門冬三斤去心蒸令爛熟

右三味拌和令勻置於石臼内擣一萬杵再分爲四劑每一劑再擣一萬杵過爛取出丸如梧桐子大每三十丸温酒下日三不拘時服延年益氣治療萬病久服可希仙位

却老七精散方

用茯苓天之精三兩　地黃花地之精

桑寄生木之精各二兩　菊花月之精一兩三分

竹實日之精　地膚子星之精

車前子雷之精各一兩三分

右七種上應日月星辰欲合藥者以四時王相日先齋戒九日别於静室内焚香修合擣羅爲細散每服三方寸匕以井花水調下面向陽服之須陽日一服陰日二服滿四十九日即能剛精延年却除百病聰明耳目甚驗地黄花須四月採竹實似小麥生藍田竹林中

去三尸滅百虫美顏色明耳目雄黄丸

用雄黄透明如雞冠不夾石搗羅一兩 松香揀明淨純白者水中煑一二次掠浮起者取用如前法

右二物和匀杵爲丸彈子大每早酒下一丸服十日三尸百虫自下出入面紫黑氣色皆除服及一月百病自瘥常須清淨勿損藥力

高子論房中藥物之害

高子曰自比覺泥水之說行而房中之術橫矣因之藥石毒人其害可勝說哉夫人之禀受父母精血厚者其生壯即多欲尚可支薄者其生弱雖寡慾猶不足故壯者恣慾而斃者有之未有弱者恣慾而壽者矣飲食男女人之大欲也不可已亦不可縱縱而無厭疲困不勝乃尋藥石以强之務快斯慾因而方人術士得以投其好而逞其技矣情熱毒之藥稱海上奇方入於

耳者有耳珠丹入於鼻者有助情香入於口者有沉香合握於手者有紫金鈴封於臍者有保真膏一九金蒸臍餅火龍符固於腰者有蜘蛛膏摩腰膏含於龜者有先天一粒丹抹其龜者有三釐散七日一新方縛其龜根者有呂公縧硫黄箍蜈蚣帶寶帶良宵短香羅帕兜其小腹者有順風旂玉蟾裩龍虎衣搓其龜者有長莖方掌中金納其陰戶者有揭被香煖爐散窄陰膏夜夜春塞其肛門者有金剛楔此皆用於皮

膚以氣感腎家相火一時堅舉爲助情逸樂用之不已其毒或流爲腰疽聚爲便癰或腐其龜首爛其肛門害雖橫焰尚可解脫內有一二得理未必盡虎狼也若服食之藥其名種種如桃源秘寶丹雄狗丸閉精符之類頗多藥毒悞人十服九斃不可救解往往奇禍慘疾潰腸裂膚前車可鑑此豈人不知也慾勝於知甘心蹈刃觀彼肥甘醇厚三餐調養尚不能以月日起人癯瘠使精神充滿矧以些少丸末之藥頃刻間致痿陽可興疲力可敵其功何神不過使彼熱毒如蛤蚧海馬狗腎地龍麝臍石燕倭硫陽起蜂房蟻子之類譬之以烈火灼水燔焰煎熯故腎臟一時感熱而發豈果仙丹神藥乃爾靈驗劾速也耶保生者可不惕懼以痛絕助長之念

客曰某某者每用某藥今以壽考何子之泥也余曰是誠有之也但外用者十全二三內服者無一全於十百若內若外豈真無異術者哉何能得其真傳況比覺爲大道傍門得陰陽之妙用率歸正脉其說匪徒婬姤快慾之謂人之一身運用在於任督二脉督爲陽父任爲陰母尾閭夾脊爲督脉之關中脘膻中爲任脉之竅任炁聚於炁海督炁聚于泥丸故陰陽升降呼即升也起于臍吸即降也轉于臍其行氣交會行之至肛門緊提則炁會行之至地戶緊閉則炁交真炁一降則天炁入交於地根得土則止真炁一升則谷氣出接於天根逢土則息此爲陰陽大竅其理最頤最密所謂性與命相守神與氣相依者此耳故經曰神馭氣氣留形不須別藥可長生如此朝朝并暮暮自然精滿谷神存生死要關須知窮此妙境爲吾生保命大藥乃於金石虎狼求全造化神靈其謬失不既多乎吾重爲死不知害者感也

雅尚齋遵生八牋卷之十三終

雅尚齋遵生八牋卷之十四

古杭高濂深甫氏編次

燕閒清賞牋　上卷

高子曰心無馳獵之勞身無牽臂之役避俗逃名順時安處世稱曰閒而閒者匪徒尸居肉食無所事事之謂俾閒而博奕樗蒲又豈君子之所貴哉孰知閒可以養性可以悦心可以怡生安壽斯得其閒矣余嗜閒雅好古

稽古之學唐虞之訓好古敏求宣尼之教也好之稽之敏以求之若曲阜之舄岐陽之鼓藏劒諭鼎兑戈和弓制度法象先王之精義存焉者也豈直剔異搜奇爲耳目玩好寄哉故余自閒日遍考鍾鼎卣彛書畫法帖窰玉古玩文房器具纖細究心更校古今鑒藻是非辯証悉爲取裁若耳目所及真知確見每事參訂補遺似得慧眼觀法他如焚香鼓琴栽花種竹靡不授正方家考成老圃備註條列用助清歡時乎坐陳鍾鼎几列琴書搨帖松牕之下展圖蘭室之中簾櫳香靄欄檻花妍雖咽水餐雲亦足以忘饑永日冰玉吾齋一洗人間氛垢矣清心樂志孰過於此編成牋曰燕閒清賞

叙古鑒賞

洞天清錄云人生世間如白駒之過隙而風雨憂愁輙三之二其間得閒者才十之一耳况知之而能享者又百之一二於百一之中又多以

聲色爲樂不知吾輩自有樂地悦目初不在色盈耳初不在聲明牕淨几焚香其中佳客玉立相映取古人妙迹圖畫以觀鳥篆蝸書奇峰遠水摩挲鍾鼎親見商周端硯湧岩泉焦桐鳴珮玉不知身居塵世所謂受用清福孰有踰此者乎

長慶集云堂中設木榻四素屏二琴一張儒道佛書各數卷樂天既來爲主仰觀山俯聽泉旁睨竹樹雲石自辰及酉應接不暇俄而物誘氣

隨外遣內和一宿體寧再宿心恬三宿後頹然哈然不知其然而然

澄懷集云江南李建勳嘗蓄一玉磬尺餘以沉香節按柄扣之聲極清越客有談及猥俗之語者則起擊玉磬數聲曰聊代清耳一竹軒榜曰四友以琴為嶧陽友磬為泗濱友南華經為心友湘竹為夢友

周公瑾邀趙子固各携所藏書畫放舟湖上相與評賞飲酣子固脫帽以酒晞髮箕踞歌離騷

傍若無人薄暮入西泠掠孤山艤舟茂樹間指林麓最幽處瞪目絕叫曰此洪谷子董北苑得意筆也隣舟驚嘆以為真謫仙人其鑒賞如此

太宗酷好書法有大王真跡三千六百紙率以一丈二尺為一軸寶惜者獨蘭亭為最置于坐右朝夕觀覽偶一日附耳語高宗曰吾千秋萬歲後與吾蘭亭將去也及奉諱用玉匣貯之藏於昭陵

陶貞白隱貝都山嘗寶蓄二刀一日善勝一日寶勝往往飛去人望之如二條青蛇

唐李德裕時有一老叟引五六輩舁巨桑請謁出見叟曰此木某寶之三世矣某年老感公之德聞公好奇異是以獻耳木中有奇寶須得洛匠斲之後解為二琵琶槽內生白鴿二羽翼嘴足巨細畢備解失厚薄不中一面鴿失一翼全者已進其一今在民間

李衛公寶一方竹杖來自大宛國堅實而正方節眼鬚牙四面對出因贈甘露寺僧重其道行

一日再過浙右問僧曰竹杖無恙否僧曰已規圓而漆之矣公嗟惋彌日

僞蜀詞人文谷詣劉光祚劉方約二道士看桃核杯二士至取杯出視之濶尺餘紋采燦然眞蟠桃核也劉曰予少年遊華岳逢二道士贈者寶之有年矣座上二道士一出白石圓子上有文采如二童子引仙人眉髮悉備云為麻姑洞中得之一出石濶一寸長二寸五分上隱蟠龍鱗角爪鬣俱全云為巫峽中得之文谷喜曰何

幸一日盡観二奇物

隋僕射蘇威有鏡精好日月蝕幾分鏡亦如之威以左右所汚不以爲意他日月蝕其半其鏡亦半昏始寳藏之後櫃中有聲如雷尋之乃鏡聲也

隋末廣州好事僧有三寳一曰右軍蘭亭二曰神龜以銅爲之腹受一升以水貯之四足能行隨在去之三曰如意以鐵爲文光明洞徹色如水晶

歐陽率更出見古碑索靖所書駐馬觀之良久而去數步後下馬佇立疲則布毯坐觀因宿其傍三日而後去

閻立本至荊州視張僧繇舊跡曰定虛得名耳明日又往曰猶是近代佳手明日又往曰名下定無虛士坐臥觀之留宿其下十日不能去

曹公作欹牀臥以視書六朝人作隱囊柔軟可倚備此爲賞識之具

滄浪集云耳目清曠不設機關以待人心安閑而體舒放三商而眠高舂而起靜院明窻之下羅列圖史琴尊自娛家有園林珍花奇石曲池高臺魚鳥留連不覺日暮

趙子固宋諸王孫家藏圖書鍾鼎寳玩甚富亦善繪事後得五字不損本蘭亭於霅川喜甚乘夜叩舸興程至昇山大風覆舟子固立淺處手持蘭亭示人曰帖已在此餘不足以介意因題卷尾曰性命可輕至寳是寳

米元章少負英聲以恩補校書郎遷太學博士東坡云清雅拔俗之文超邁入神之學何時見之以洗瘴毒兒子得寳月賦琅然一誦老夫卧聽未畢躍然而起恨二十年相從知元章不盡此賦當過古人不論今世也後愛京口溪山之勝遂定居焉作菴城東自號海岳菴書畫古玩尤爲黄太史所重平生好石見有瓌奇秀溜者則取袍笏拜之呼爲石丈云

叙古諸品寳玩

十洲記周穆王時西域獻昆吾割玉刀及夜光

常滿杯刃切玉如泥杯是白玉之精光明夜照
冥夕出杯於中庭向天比明而水汁已滿杯中
矣汁甘而香美斯實靈人之器
周靈王起昆陽臺渠胥國來獻玉駱駝高五尺
琥珀鳳凰高六尺火齊鏡高三尺暗中視物如
晝向鏡則見影應聲
西域折股國能爲飛車從風遠行記里有鼓車
上木人執槌行一里擊鼓一槌
戰國時有人盜王子喬墓惟一劍存欲取劍作
龍吟俄飛上天
吳王得越三劍一曰魚腸二曰盤郢三曰湛盧
方丈山有龍場龍鬬于此膏血如流水色黑着
地堅凝如漆有紫光用作寶器
越王得昆吾之金鑄八劍一名掩日指日日昏
金陰物也陰盛陽滅故耳二名斷水畫水開而
不合三名轉魄指月則蟾兎爲之側轉四名懸
翦飛鳥遊虫觸刃如截五名驚鯢以之泛海鯨
鯢遠遁六名滅魂挾之夜遊魑魅潛跡七名却
邪用止妖祟八名真剛以之切玉如削土木以
應八方之氣
漢時西戎獻吉光裘入水數日不濡入火不燋
漢武時西毒國獻連環羈以白玉製之瑪瑙石
爲勒白琉璃爲鞍置暗室中其光如晝
漢武桂宮有四寶七寶牀雜寶案雜寶屏雜寶
帳謂之四寶宮
西渠王獻玉箱瑶杖各一件后殉武帝
元祐秋夕登黃鶴樓遥見江湄有光若星因得
漁人釣鯉剖之得二小鏡大如錢二面相合背
有雙龍隱起鱗甲悉具元豐鏡亦亡去
令狐綯有鐵篙徑不及寸長四寸内取出一小
卷日中視之乃九經並足其紙即蠟蒲團其文
精妙莫述又傾其中有輕綃一疋長四丈稱之
纔及半兩似非人世所造貞陽觀有天降爐自
天而下高三尺下一盤盤内出蓮花一枝十二
葉每葉隱出十二屬蓋上有一仙人帶遠遊冠
披紫霞衣儀容端美左手指頤右手當膝坐一

小石石上有花竹流水松檜之狀雕刻奇古非人所能且多神異南平王取去復歸名曰瑞

處士皇甫玄有一澼塵針以巾插針可令一身無塵針金色試之者帶巾針躍馬塵中人馬無染一點

刺史沈攸之廐中群馬驚嘶令人伺之見一白駒以綠繩繫腹直從外入復去直入內閤檢內人惟愛妾馮月華臂上一玉馬以綠絲穿之置枕邊夜去曉還試看之足有泥汚

郁浪於九田山見赤雞鳴如笙竽射之入石縫中鑿石得一赤玉鳥

唐玄宗有玉龍子開元中旱帝寄投之龍池俄而雲霧暴起風雨驟作

天寶初安思順進五色玉帶

李國輔有迎凉草幹似苦竹夏堂設之風凉自至有鳳首木高一尺而刻如鸞鳳雖嚴冬之時高堂大厦中和煦如春十洲記云二物皆火林國産也

德宗幸興慶宮於複壁間得軟玉鞭屈之則首尾相就舒之則徑直如繩

陸大鈞從子妻夜寢聞有啁啾鬪聲既覺枕下得二玉猪大數寸刻像妙甚寶之枕中財貨日增

貞觀初林邑獻火珠狀如水晶唐宗賜大安國寺水珠如石一片赤色夜有微光掘地一尺埋之水溢可給千人

漢宮積草池中有珊瑚高一丈二尺一本三柯上有四百六十三條

吳孫權掘地得白玉如意所執處刻龍虎紋長二尺七寸

賀眞如五寶八寶五之一曰玄黃天符形如笏長八寸濶三寸上圓下方有孔黃玉也辟人間兵疫邪厲二曰玉雞羽毛悉備王者以孝治天下則現三曰穀璧白玉爲之徑五寸其文粟粒上有得之五穀豐稔四曰王母玉環二枚亦白玉也徑六寸好倍於常五寶突中照光皆射日

不知所極八寶之一曰如意寶珠大如雞卵明如滿月二曰紅靺鞨大如巨栗爛若朱櫻視之則碎觸之則堅三曰琅玕其形如環四分缺一四曰玉印大如半手其文如鹿陷印中著物形現五曰採桑鈎二枚長五六寸其細如筯若金銀銅製六曰雷公石二枚斧形長四寸如青玉八寶置之日中白氣燭天晴室光明如月以二爲二石作四寶故名八寶五寶亦然

新羅國獻萬佛山雕沉檀珠玉以爲之其大者盈寸小者幾分其佛首有如米如菽者眉目口耳螺髻毫相悉具辮金玉水精爲旛蓋流蘇菴植蒼蔔羅等樹以百寶爲樓閣殿臺其狀雖微形勢飛動前有行道僧數千下有紫金鍾三寸蒲牢叩之擊鍾則行道僧禮拜至地其中隱隱有聲蓋鍾響處是關捩也雖以萬佛名山其數不可勝計

海外貢重明枕長一尺二寸高六寸潔白類水晶中有樓臺形有十道士持香執簡循環無已

劉耀夜居忽有二童子入跪曰管涔使小臣謁趙皇帝獻劍一口置拜而去以燭照之劍長二尺光澤異常背有銘曰神劍服御除衆毒耀服之隨變五色

范椎奴牧牛澗中獲二鯉化成鐵用以爲刀對大石嶂祝曰鯉魚變化冶成雙刀石嶂破者爲有神靈砍之石裂

秦嘉有盤龍鏡韓壽香名爲辟惡生香

劉表有酒器三曰伯雅容七升仲雅容六升季雅容五升升雅酒器也

李適之有酒器九品蓬萊盞海川螺舞仙杯匏子卮幔捲荷金蕉葉玉蟾兒醉劉伶東溟樣蓬萊盞上有三山注酒以山沒爲限舞仙盞有關捩酒滿則仙人起舞瑞香毬子浮出盞外

仙家有三寶有碧瑶杯紅蕤枕紫玉函

劉守璋贈洪厓先生揚雄鐵硯四皓鹿角枕十敬家有無患枕

舜作五明扇石虎作莫難扇又有象牙桃枝扇

子建九華扇張融有道士贈以白羽麈尾扇夏
昶作雪香扇
漢有翠羽扇雲母扇孔雀扇九華扇五明扇迴
風扇
陶貞白有雀尾爐唐内庫有七寶研爐至冬寒
研凍放上即化不用火炭
咸通間昌公主下嫁有金麥銀粟（内藏珍物）連珠帳
卻寒簾犀絲簟牙席獨忿犀如意白玉九鸞釵
辟邪香韋侍御贈杜甫内人夜飛蟬
武帝賜子闐青錢硯遼西麟角筆南越側理紙
唐賜宰相張文蔚龍鱗月硯寶相枝（筆也）
開元初刻賓國貢上清珠光照一室内有仙人
玉女搖動水旱兵革之灾虔祝無不克驗
廉郊池上彈琴荷池中躍跳方鐵一片有知音
擊之名蕤賓鐵也
安祿山獻明皇有玉魚鳧鴈
楊貴妃製綠玉磬佛樓國有青玉鉢盂受三斗
許厚可二分咸陽宮有青玉燈檠高七尺孫文
臺有青玉戟魏王得一石胡人識爲寶母眞臘
國獻萬年鈴夜光如月積雪不化偶得金牛祥
符中鑄金龜賜近臣穆王至崑崙有銀燭稽昌
者採呆盆夏月漬果倍冷浦澤國獻蔽日簾可
以却暑寶玩中有硫磺瓶珊瑚玦女珊瑚青螺
卮五色文玉環金博山爐琥珀枕瑪瑙擺雲母
屏九龍臺燈百枝燈藍田磬照夜璣頂子帳紫
玉笛皆漢唐奇貨
司空徙隱中條以松枝爲筆曰幽人筆
房次律弟子金圖十二歲時手持水玉數珠光
潔照人
唐彥猷作紅絲硯自號爲天下第一
郭從義掘地得綠玉四方小杵臼四角有胡人
坐頂傍有篆文仙臺秘府小中臼元自誠有抵
鵲盆色類珉夏月浸果果水皆寒冬月不凍郭
江洲有古景盤以銅爲之上出細管插花可留
十餘日不敗孫總監千金市綠玉一塊嵯峨如
山命工治之作博山爐頂上暗出香煙名不二

山白樂天詩云銀花不落從君勸（不落酒器）有水晶不落漢隱帝有小摩尼數珠馮夫人有蔔萄鏡杜光庭有驕龍杖紅如猩血重若玉石似非竹木傳爲仙人所遺葛溪鐵工製剪鑿字曰二儀刀交股屈環遇物如風又有地中掘得金鹿銀麝乃曹奴人獻天子於洋水之物又有銀純金狗之類皆古路夷人之物若小銅猪狗牛羊等十二肖形亦墓中物也

西湖志云高宗幸張俊其所進御物有獅蠻樂

仙帶池面玉帶玉鸐兎帶玉璧環花素玉高脚鍾子玉枝梗瓜玉瓜杯玉東西杯玉香鼎玉盆玉古劍璏二十七件玉犀牛合白玻璃元盤玻璃花瓶玻璃枕瑪瑙物二十件龍文兕商彝高足彝商文彝周盤周敦周舉罍獸耳周罍汝窰酒瓶二對有御寶畫曹霸五花驄馮瑾霽烟長景易元吉寫生花黃居寀竹雀吳道子天王張萱叢竹邊鸞萱草山鷓黃筌鷓鴣萱草宗婦曹氏蓼岸杜庭睦明皇斫膾圖有趙昌踯躅鵪鶉梅竹思踯躅母鷄杜霄撲蝶巨然嵐鎖翠峰徐熙牡丹易元吉寫生枇杷董源夏山早行李煜林泉渡水人物荆浩山水吳元俞紫氣星皆珍品也

歐陽通善飾文房其命藏硯室曰紫方館貝光曰發光地菩薩研滴曰金小相鎮紙曰小連城千鈞史界尺曰由準氏筆曰畦宗郎君槽曰半身龍裁刀曰治書奴

寶晋齋有天成硯山玉蟾蜍皆希世奇珍

古有神物如禹鼎知興廢瑞應圖寶鼎不爨自沸不炊自熱不汲自滿不舉自藏吳明國貢常燃兕鍮州鐵鑊大數圍丁謖作九層博山爐上鑄禽獸自動勃海貢瑪瑙櫃長三尺南昌國貢大玳瑁盆容十斛又貢紫磁盆可容五斗舉之輕若鴻毛中朝有銅澡盆夜有人扣與長樂鍾聲相應漢武帝賜櫻桃以赤瑛盤與桃一色周益公有鶴飛琖注酒則鶴飛乾則就滅唐青玉枕冬煖夏凉醉者睡之即醒夢者遊仙孫太醫

玉羅漢屛種種飛動漢宣帝有玉八角升西夷之貢水澆無暑火逼無寒唐有十二時盤用之隨時轉換物象子鼠換丑牛之類天帝流光爵置之日中則光氣燭天南海有蝦頭杯陳思王有鵲尾杓欲勸者呼之即指其人王肅造銅鼠凢晝夜自轉南中有風貍杖用指禽獸自斃取食隨指如意合淝縣東岸有聖鼓杖舟中有之波浪不敢沖激徐鳳縮節杖如筆管二十年每年生一節後每年減一節郭休有夜明杖朱色

夜杖有光柳直齡寶一鐵拄杖宛轉天成行則微響明皇有虹蜺屛賜貴妃上刻美人夜能下屛歌舞馬弋山有紫芡席冬溫夏涼秦始皇驪山鏗擊之聲如霹靂內庫有青酒杯紋亂如絲其薄如紙以酒注溫然有煖氣少如沸湯名自煖杯龜玆國進一枕如瑪瑙枕之則十洲三島四海五湖盡入夢中名遊仙枕虢國夫人有夜明枕光照一室無事燈燭田父得照室玉王莽有滅瘢玉取玉槌碎塗瘢即滅唐順宗時西域

進龍虎玉一方爲虎置之山岩百獸攝伏一圜爲龍置之水中浪捲虹蜺扶餘國有火玉色赤可以燃鼎堯時於河洛中得方尺玉板上圖天地之形得金璧之瑞文字記造化之始禹遊龍門神授玉簡游東海得碧色玉圭楚州獻玉印伯顏至于闐國鑿井得玉佛高四尺照之筋骨脉絡俱見魏武后有玉鉢相盛轉而不脫爲西域鬼作唐肅宗賜李輔國香玉辟邪形高一尺五寸奇巧無比香聞數里入衣經年不滅唐度

宗朝有十二玉棋子以按十二時字置水中逐時浮出不爽蘇威有應日鏡日餘幾分則鏡面昏處如之唐有瑞英簾人在簾內影之則遍身有光艶異奪目韓王元嘉有銅鶴樽酒滿其腹則正立酒淺則傾覆長安殿角上有銅雀能鳴沈傳師得玉馬能嘶楊光欣有玉龍腹中貯水口噴行笙簧聲楚漁得禹支祁鎖唐翰林院有索鈴河北用兵鈴動索鈴自鳴周世宗應氣瓦二十四片應氣敲之竇儀辨之不訛長陵有銅

駹生毛毛上生花郫縣有銅馬能嘶長州仵廳
有銅龜背上應時現文李子長造木囚置葦上
理囚獄不差則木囚伏否則木囚奮起周穆王
有火齊鏡靈王時有月鏡其白如月洨高祖有
表裏鏡可見五內舞溪石窟有方鏡始皇號爲
照骨鏡荀諷有鐵鏡隋王度有照疾鏡疫病照
之卽愈張敵得一鏡照之終身無病名無疾鏡
黃巢三方鏡能見三方唐秦淮鏡照人五臟天
寶時有水心鏡七歲大旱鏡中龍口吐烟卽雨

唐有夷則鏡得之井中燧銅鏡向日則火生以
艾就之則燃任中宣有飛精鏡後爲神人持去
王宗壽有鐵鏡不明一日發光因見市一青衣
小兒欣然來囲曰鐵鏡神物當還竟持去王幼
臨造方丈鏡照見人馬有百里鏡可照百里卽
獻呂蒙正鏡也泰寧縣耕夫得鏡照之病熱者
心骨生寒故名生寒鏡世有透光鏡以鏡承日
光則鏡銘二十字璧上了了分明知來鏡照之
則見前途吉凶譙毫有鏡以手循之中心錚然

有聲名曰響鏡史良姊有寶鏡能見妖魅有道
士持照魅鏡狐狸草木爲祟照之卽見本形如
劍若顓頊騰空劍指兵則勝匣中常鳴楚王太
阿劍一揮則三軍流血漢高祖赤霄劍後土鎮
山劍宋青春有青龍劍唐德宗有火精劍夜有
光明朱善存家有芝煙劍太平則芝生胡識破
山劍錢塘聞人紹有霜寶劍
已上種種皆宇宙間神奇秘寶終爲造化收拾
安得流落塵世雖曰兵火變遷恐亦於此無恙

古云玩物喪志此非喪志物也用錄以廣聞見
圖畫神異若漢劉褒北風圖見者皆寒雲漢圖
見者皆熱王善畫六馬滚塵圖後竟失去唐有
龍水圖將綵爲服釜中二龍飛去周益公畫兵
州圖譙樓時時換牌趙顏得畫女障能下障與
顏爲妻生子韋叔文畫馬未色岳神索之改名
而第趙滄畫兒啼圖僧夜聞兒哭詰滄以筆作
乳點入兒口遂止焉紹正畫龍未終見白氣就
廡簷出入池中雷雨大作康廣畫二鬼兵圖一

夕風雨鬼兵交戰張僧繇畫佛夜間發光信州畫羅漢能飛動王元俊畫扇壁上客至遂攜去曹不興畫屏汚墨點即添作蠅孫權視為真蠅用手拂去鎮江興國寺苦鴿宿糞汚佛張僧繇於兩壁畫鷹鷂鴿再勿入雲光寺有七鴿圖於西壁未完其一云為飛去長興成山寺壁畫張鶴長能飛走顧光寶畫獅絕瘧獅口有血淋漓何尊師畫猫則鼠潛避石恪畫飛鼠張之則鼠不入室楊子華畫馬夜有蹄齧嘶聲韓幹畫馬

神人來索唐吳道子惡僧畫驢壁間一夜僧房家具蹴破無留吳畫五龍圖天欲大雨即生烟霧張藻一手雙筆畫二木枝一枯一榮買秋聲遇一道人畫蓮風來則蓮葉搖動此皆神妙莫測不可曉也要皆古人元氣所鍾以侔造化

清賞諸論

論古銅色

高子曰曹明仲格古論云銅器入土千年者色純青如翠入水千年者則色綠如瓜皮皆瑩潤如玉未及千年雖有青綠而不瑩潤此舉大槩未盡然也若三代之物迄今何止千年豈盡瑩潤而青綠各純者也若云入土則青入水則綠其水銀色并褐色黑漆古者此又埋於何地者也凡三代之器入土年遠近山岡者多青山氣濕蒸鬱而成青近河源者多綠水氣滷浸潤而成綠余見一物乃三代款識半身水浸年遠水痕迴溢數層此為入水無疑而色乃純青其着水潭底方寸少黄綠色則水土之說豈盡然哉

余思鑄時銅質清瑩不雜者多發青質之渾雜者多發綠彝之白金成色足者作器純白久乃發黑不足色者久則發紅發綠此論質不論製理可推矣他如古墓中近尸者作水銀色然水銀色亦分二種有銀色有鉛色惟鏡居多古者尸以水銀為殮彼世死者以鏡相遺殮者即以鏡殉取照幽冥之義故銅質清瑩者先得水銀沾染年久入骨滿背成銀千古亮白謂之銀背其有先受血水穢汚始受水銀後入其銅質原

雜則色如鉛年遠色滯謂之鉛背其有半水銀半青綠硃砂堆者先受血肉機腐其半日久醸成青綠其半淨者廼染水銀故一鏡之背二色間雜也今之鏡以水銀爲上鉛背次之青綠又次之又若鉛背埋土年遠遂變純黑爲之黑漆背此價又高而此色甚易爲假至有古銅器鼎彜亦有水銀色者何也此在墓中得水銀散漫之氣沾染而成故惟一角一耳一傍有之或地近生水銀處亦成此色所以鼎彜無全身水銀色者而鍾彜則萬無一二也上古銅器以質厚爲佳年既久遠土銹後背質已鬆脆厚者尚有受用薄者若少擊搏不破即裂又如無青綠而純紫褐色者曹明仲以爲人間流傳之色非也三代之物因入土沉埋後人方得集以傳世若云三代流傳到今方有此色何能在世數千年不爲兵燹銷爍破損沉淪者耶此等器皿出自高阜古冢磚宮石室燥地秘藏又無水土侵剝又無尸氣染惹列之石案間惟地氣蒸潤且

原製精美光瑩變爲褐色純一不雜故鼎彜居多而小物并秦漢物褐色絕少近見褐色上有青綠點子乃出土之後人以醎酸之味侵染乃爾非透骨綠色故褐色上有雲頭片芝蔴點朱砂斑并綠翠而雲點者此爲傳世物也非傳世上三五千年始成褐色故古銅以褐色爲上水銀黑漆鼎彜爲次青綠者又次之也若得淳青綠一色不雜瑩若水磨光彩射目者又在褐色之上　宣廟青做褐色故宣銅此色爲多凡銅器出自三代不惟青綠瑩潤其質其製其花紋款識非後人可能彷彿自不容僞若明仲云必三代之物方有硃砂斑此大謬矣宋元之物亦有大片硃斑若魚子者更多蓋受人血氣侵染便成硃斑亦有二三層堆疊者刀刮摩擦不可泯也豈盡三代物哉不可不攷

新舊銅器辨正

三代之器鍾鼎居多且大容升斗雖有商質周文之說然質者未嘗不文文者未嘗不質其質

者製度尚象款識規模鑄法工巧何文如之其文者雕篆雖細文理不繁填嵌雖工而矩度混厚質亦在也夏嵌用金銀細嵌雲雷紋片用玉與碧填剜嵌美甚曹云商無嵌法非也商亦有之惟多金銀片而少雲雷絲嵌細法今之巧匠偽造夏商填嵌者以金銀之色古今所同可以偽爲而玉與碧填礫法土銹似不容假近乃搜索古塚遺棄環珮充珥瑱珈琫珌等物裁爲方圓規製以嵌彛鼎令人眼生雖識者必曰此古

琢玉石豈非三代物哉每得高值孰知古嵌一物周身無一處完整非剥落即爲青綠銹結遮掩或隱或露之妙古雅出自天然若今嵌必鑿完全片段或嵌或遺狀土剥落者以法蠟遮飾何待目力入手可辯唐天寶時有局鑄花紋細密可愛全尚華藻於三代之製或改爲錦地或改夔龍爲螭或改雷紋爲方勝或易篆款爲隸書真書於上古淳朴之意大左更恨質薄取便一時無意千古近有青綠硃砂堆積瓶壺器皿

內有水銹爛孔或鋤擊處裂後人收拾以藥補綴待善市值此皆唐時局鑄物也原未偽造古鑄工匠精細摹蠟清楚紋內地子光滑即轉角方圓深窊有如刀錘雕刻花地與朗周身如一並無砂眼火缺分地不勻之病夫款爲製度規式識爲紀功銘篆故三代鍾鼎陰識字有百十之多即薛尚功刻鍾鼎篆二十卷其篆文可攷若漢唐以下即陽識矣而銘亦不古間有陰識亦非鍾鼎古文篆法蓋陽識刻印印蠟爲之甚

易陰識以蠟劃起字畫翻砂成陰爲之甚難少有不到字畫泯滅其精神摩美後迥不及故秦漢之物不及三代唐宋之物不及秦漢也然秦漢不及三代唐宋不及秦漢者非人力不到而質料不精但秦漢之匠拙而不善模三代之精工唐宋之匠巧而欲變三代之程式所謂世代不及傷拙傷巧故也孰知愈巧愈拙愈工愈失數料古雅三代之不可及也及謂已能勝之改式改紋務尚形似所謂醜婦效顰愈逞醜態耳

近有真正民間之器無功可紀原無識文今以刀刻鍾鼎相似篆文磨熟刀痕加以藥餚反失真趣賞鑑家入手即洞識矣可美慁者我
朝宣廟銅器甚有精者製度亦雅摩美極工緻多小物如百摺彝爐乳爐而雪點金片貼鑄戧耳彝爐石榴足者更佳赤金霞片小元鼎爐象頭鬲爐五供養細腰桑盤鏒金雙螭筋架香合匙瓶蹯螭鎮紙種種精甚大如鼎爐角端獸爐方耳壺商從彝精美可愛樣式古雅惜不多見

其底識文用篆方印子陽鑄大明宣德年製其真者字甚元整印地光滑鏒色可愛他如判官耳雞腿脚扁爐翻環六稜面鑄鏒金番字花瓶四方直脚爐翻環元瓶蓋盤錢文漏空桶爐皆下品也宣鑄多用蠟茶鏒金二色蠟茶以水銀浸擦入肉薰洗為之鏒金以金鑠為泥數四塗抹火炙成赤所費不貲豈民間可能彷彿但宣銅花紋者甚少余在京師僅見一二商鼎式者腰花佳其後此景泰成化年間亦有此色彝爐用兩獅頭為耳後用赤金厚片作雲鳥形貼鑄其底識無印文惟用藥燒景泰年製等字隱隱在內初玩不辯較之宣廟迥不及矣

新鑄偽造

近日山東陜西河南金陵等處偽造鼎彝壺觚尊瓶之類式皆法古分寸不遺而花紋款識悉從古器上翻砂亦不甚差但以古器相形則迥然別矣雖云摩美取滑而入手自麄雖粧點美觀而氣質自惡其偽製法鑄出剔摩光淨或以

刀刻紋理缺處方用井花水調泥礬浸一伏時取起烘熱再浸再烘三度為止名作脚色候乾以硇砂膽礬寒水石硼砂金絲礬各為末以青鹽水化淨筆蘸刷三兩度候一二日洗去乾又洗之全在調停顏色水洗功夫須三五度方定次掘一地坑以炭火燒紅令遍將嚴醋潑下坑中放銅器入內仍以醋糟罨之加土覆實窖藏三日取看即生各色古斑用蠟擦之要色深者用竹葉燒烟薰之其點綴顏色有寒煖二法均

用明乳香令人口嚼濾味去盡方配白蠟鎔和其色青以石青投入蠟內綠用四支綠紅用硃砂煴用螞多寡則乳螞相半以此調成作點綴凸起顏色其堆疊用滷銹針砂其水銀色以水銀砂錫塗抹鼎彝邊角上以法螞顏色冒蓋隱露些少以愚隸家用手揩摩則香腥觸鼻洗不可脫或做成入滷鹹地内埋藏一二年者似有古意又若三代秦漢時物或落一足或墮一耳或傷器體一孔一缺者此非偽造近能作冷冲

熱冲冷銲燈銲等法古色不變惟熱冲者色較他處少黑若用鉛補并冷銲者悉以法螞填飾器內以山黃泥調稠遮掩作出土狀態此實古器惟少周全較之偽物遠甚又等屑湊舊器破敗者件件皆古惟做手乃新謂之改鍬余在京師見有二物一子父鼎小而可用花紋製度人莫不愛其偽法以古壺蓋作肚屑湊古墓碎器飛龍脚銲上以舊鼎耳作耳造成一爐謂非真正物也一方亞虎父鼎內外水銀無一痕紋片

初議價值百金製在五寸適用可玩人爭售之余玩再三識其因古水銀方鏡破碎截為方片四面冷銲屑湊古爐耳脚製成工巧可為精絕余一識破衆以為然後竟不知何去若此做手技妙入神元時杭城姜娘子平江王吉二家鑄法名擅當時其撥蠟亦精其煉銅亦淨細巧錦地花紋亦可入目或作鏒金或就本色傳之迄今色如蠟茶亦為黒色人多喜之因其製務法古式樣可觀但花紋細小方勝龜紋回紋居多

平江王家鑄法亦可煉銅瑩淨撥蠟精細但製度不佳遠不如姜近日淮安鑄法古壍金器皿有小鼎爐香鴨等物做舊頗通入不易識入手膩滑摩弄之功亦非時日計也外此有大香猊香鶴銅人燭臺香毬酒爐投壺百斤獸蓋香爐花瓶火盆等物此可補古所無亦為我

朝鑄造名地

論宣銅倭銅爐瓶器皿

古無銅小香爐即博古圖為帝王收藏僅有一

二遺式後有小鼎爐獸爐傳山爐高二寸許者不知漢唐人何用想亦墓中物也亦有中樣鼎爐獸面脚桶爐止可清供不堪焚香手玩近有潘銅打爐名假倭爐此匠幼爲浙人被虜入倭性最巧滑習倭之技在彼十年其鑿嵌金銀倭花樣式的傳倭製後以倭敗還省在余家數年打造如倭尺內藏十件文具措疊剪刀古人未有其銅合子途利筒彞爐花瓶無一不妙此眞倭物也故其初出價高煉銅鏒金鑿嵌金銀花

巧精妙與倭無二者近日吳歙之製較潘似勝但製度花巧與古人彝鼎之義殊無取法又如以黃銅去腥假名鉤金打造方圓鼎爐彝爐花紋以傳古圖爲式外抹金葉此等置之何地惟可作神佛供也初年潘銅似不可得有則寶之後世必有好尚之者外如倭人鑿銅細眼罩蓋薰爐亦美更有鏒金香盤口面四傍坐以四獸上用鑿花透空罩蓋用燒印香雅有幽致又若衝銚水罐吸水小銅中丞抹金銅提爐鎖腰刀鎗劒五供養蓮花架紫銅湯壺小鈸小塔礶罩合檳榔合石灰礶刮銹銅剔海螺鼻銅鏡銅鼓供獻盤盞碟子鑿花金錢鐵花銀錢鑿銀細花捲段鏊金大小戒指上嵌奇石種種精妙不能悉數無地不有機巧信哉近日吳中僞造細腰小觚做口大觚方圓大尊花素短觶雨雪金點戟耳彝爐細嵌金銀碧填鼎爐香奩犧尊圓轆鎭紙細嵌天鹿辟邪象礶水銀青綠古鏡二寸高小漢壺方瓶鏒金觀音彌勒種種色樣規式

可觀自多雅致若出自吳守素者精緻無讓價與古值相半其質料之精摩弄之密功夫所到繼以歲月亦非常品忽忽成者置之高齋可足清賞不得於古具此亦可以想見上古風神孰云不足取也此與惡品非同日語者鑒家當共賞之

論古銅器具取用

上古銅物存於今日聊以適用數者論之鼎者古之食器也故有五鼎三鼎之供今用爲焚香

具者以今不用鼎供耳然鼎之大小有兩用大者陳於廳堂小者寘之齋室方者以飛龍脚文王鼎爲上商貝獸吞直脚亞虎父鼎商召父鼎周花足鼎光素者如南宫鼎爲次嘗若周象簠鼎腹壯而膀脚肖鷄腿又如百乳鼎者皆下品也方之小者有周王伯鼎單從鼎周豐鼎又若方四五寸許青綠或鏒金小方鼎式法文王王伯鼎製者可宜書室薫燎皆唐之仿鑄元姜娘子鑄也紋片精美製度可觀其圓鼎三獸面者如

商父乙鼎父巳鼎父癸鼎若癸鼎圓腹者若商子鼎秉仲鼎象形饕餮鼎立戈季娟鼎光素者如商魚鼎周益鼎素腹鼎口下微束者若商乙毛鼎蟬紋鼎父甲鼎公非鼎缴口者如飛龍脚子父鼎皆可入上賞圓之小者如周大叔鼎番花鼎周綠鼎唐三螭鼎俱堪入清供但式少大雅耳他如瓜腹鷄腿方耳環耳缴口鼎爐俱不堪玩爲下品也彝爐式如周饕彝父辛彝商虎首彝百折彝方者如巳酉彝商彝者如百乳彝皆

堪爲堂上焚具他如彝敦鬲爐等件雖古不堪清供如得商母乙鬲周虔敖鬲饕餮鬲周師望敦兕敦蟠敦亦可充堂中几筵之供巳上式載博古圖中可用按圖索覩卮者古酒器也義取上窮而危知節則無危矣寓戒之之意其製如盂雙耳外乘又如腰腹翼耳俗云人面杯者是也杯亦古酒器也以牛首爲製加以龍絡亦戒貪逸之意詩云酌彼兕觥（以牛角爲之）製以此耳今之杯製不一而獨無此式匜者矯口坦腹一靶

柤手或三足或圓足如鴨形者是也古人以爲盥洗注水之具今俗以卮爲匜以匜爲卮名金銀酒器者誤矣盤洗二器盤深而洗淺盤用以承棄水内有銘篆者有招耳上出者有盤内種種海獸者或用三蹲螭爲足或雷紋圓足者又名彝盤俗指爲歃血盤非也今可用作香橼盤其洗用以盥手故紋用雙魚用菱花有三乳足者有圓足者傍有獸面銜環者今用以注水爲几筵上宥酹酬滌器似得古人遺意又有似洗

而雙耳能作擬手者名扦斉可作洗用觚尊觶皆酒器也三器俱可插花觚尊口徹插花散漫不佳須打錫套管入內收口作一小孔以管束花枝不令斜倒又可注滚水插牡丹芙蓉等花非此花不可久古之壺瓶用以注酒觀詩曰清酒百壺又曰瓶之罄矣若古素温壺口如蒜榔式者俗云蒜蒲瓶乃古壺也極便注滚水插牡丹芍藥之類塞口最緊惟質厚者為佳他如粟紋四環壺方壺匾壺弓耳壺俱宜書室插花以花之多寡合宜此五器分置若周之蟠螭瓶螭首瓶俗云觀音瓶者今之酒壺全用此式更變漢之麟瓶形若瓠子稍變背有提耙此瓶也俗倒為瓠子壺類誤矣另有瓠壺取詩云酌之以匏之義今以此瓶注水灌瓶花草雅称書室有蒲蓉蘭之具周有蟠虬瓶魚龍罌瓶與上蟠螭螭首二瓶俱可為多花之用又若今之杖頭用鳩老人多咽鳩能治咽之義故三代有鳩鳥杖頭周身金銀填嵌又見有飛鳩杖頭周身鏒金用

以作棕竹杖飾妙甚若漢之蟠龍蟠螭杖頭形若瓜槌此便不如三代之雅若漢之編鍾小而有韻者頗宜書齋清響但得宫商二音為最古之布錢有金嵌字者可作界畫軸用小樣提卣可作糊斗如伯盞類盤季姜盂兩耳杯製小可作研傍筆洗鏡為人所必用若秦陀光背質厚無紋極有受用次如銀背海獸蒲桃荔枝五岳圖形十二生肖寶花雲龍十二符四靈三瑞三神八衛六花浮水七乳四乳十六花蟠螭龍鳳雉馬等背俱妙須用清瑩如水分毫不雜俗謂面無打攪輪轉周圓形影不改為貴又有如錢小鏡光背花背面無瘢痕更有蒲背嵌金嵌銀片子鏤花小鏡極可人意價亦高貴似不易得携其用之山遊寺宿亦不可少鑒賞以大徑尺外圓鏡并三寸以上至如錢小鏡為上格其他五七寸者次之菱花八角方鏡悉不取也軒轅毬鏡可作卧榻前懸挂未必遂邪聊取意耳古銅腰束縧鉤甚多有盈尺長者其製不一有金

銀碧填嵌者有片金商者有等用獸面爲蚩者皆三代物也他如羊頭鈎螳蜋捕蟬鈎鏒金者皆秦漢物也無可用處書室中以之懸壁挂畫挂劍挂塵拂等用甚雅若鴈足燈鳳龜燈有柄行燈用以秉燭駝燈羊燈犀燈用以燃油此皆文具一器又如盌尺淺盤有三足者製極精雅乃古之盤盞盤也盞如圓盂有耳環撥于此漢物也古彝皆有舟舟即今之承盞盤也往往有此且款色甚佳今用爲香櫞案具別無取用與有蝦蟆蹲螭其製甚精古人何用今以鎮紙又有大銅伏虎長可七八寸重有三二斤者亦漢物也此皆殉葬之器今以壓書余得一研爐長可一尺二寸濶七寸左稍低鑄方孔透火炙硯中一寸許稍下用以煖墨閣筆右方置一茶壺可茶可酒以供長夜客談其銘曰蘊離火於坤德兮圓春陽於堅冰釋淘泓涷凌兮沐清泚於管城是以三冬之業不可一日無此於燈檠間也凡此數者豈皆吾人所不當急而爲玩物例哉書齋清賞藉此悅心當與同調鑒家品藻

論漢唐銅章

古之銅章後先出土者何止千萬即顧氏印藪猶云未備余先三入燕市收有千方十年之値高下迥異向無官私之別今則分王侯伯長爲官印而價倍倍於往時以姓氏爲私印價則較常亦倍矣官私之內又多珎尚有玉有金有銀有瑪瑙琥珀寶石有磁燒官哥青東二窰爲多凡此印章面用斗鈕間有以鹿爲鈕以龟爲鈕者其銅章之鈕以龜以螭以辟邪以駝以兔以虎以壇以鳬以尾以魚以錢以覆手以環以四連環以亭以鼻以異獸以鹿以羊以馬以狻猊以豸鈕用鏒金涂金細錯金銀商金而製度之妙有如一方六面皆文子母一套母則鈕鑄母獸子則子獸套成如母抱子內中或三方有文余得一印子母二套三印俱文此又官私之中值之最上者也亦不多得其鐫玉之法用力精到篆文筆意不爽絲髮此必昆吾刀刻也即漢

人雙鈎碾玉之法亦非後人可擬故玉章篆字更爲鑑家珍重古人印文姓氏之外字及小字即乳諱也別無閑散道號家世名位引用成語惟臣某印漢之君臣關防奏啟和以小印又如封之一字古亦無之後人創始古之白記即封字意也曾見一印文曰某氏私記宜身致前迫事無閑願君自發封完印信此唐宋印也漢人無此等語即单字象形篆鳥龍虎雙螭芝草圓印有之子孫永寶宜爾子孫子孫世昌等印爲閑文

矣漢之官印似有印箱佩帶余得一銅箱高寸八分方寸五分製若今之官印匣同前後鑄有合扇鎖鈕事件傍有鼻耳可貫繩索携佩箱外青綠瑩然內藏子母印章一套此亦小銅器中一奇物也近日關中洛下利徒翻鑄假印夥入真正以愚收藏若軍司馬王任日利不一而足且不易辨今之刻擬漢章者以漢篆刀筆自負至有好奇刻損邊傍殘缺字畫謂有古意可發大噱即印數六秩內無十數傷損印文即有傷痕乃入土久遠水銹剝蝕或貫泥沙剔洗損傷非古文有此欲求古意何不法古篆法刀法而乃法其後人損傷形似此又近日所當辨正若諸名家自無此等又如青田石中有燈光石瑩潔如玉照之真若燈輝近更難得價亦踊貴內有黯汚者不佳外此有白石有紅黃青黑等石又有黑白間色紅黃間色溫潤堅細可作圖書舊人喜刻此石爲鈕若鬼功毬鈕余曾見有自外及內大小以漸滚動總十二層至中小毬如

菉豆止不知何法刻成真鬼功也吾杭舊有刻鈕稱最者惟岑東雲沈莳湖二人極工雕模岑更善於連環二五層疊併奇異錦紋套挽等鈕其刻文亦高於沈而沈之刻文不足取也後有劾者甚乏古雅意趣此亦印章中一善技也故并錄之若閩中牙刻人馬爲鈕者是爲印章疽毒雖工何爲

刻玉章法

王心蓴云刻玉之法別無藥物烘炙詭異并引

用陶隱居蟾酥見吾刀說余之所受惟用真鑌花鋼煅而爲刀濶五分厚三分刀口平磨取其平尖鋒頭爲用将新舊玉章篆文以木製架鈐定用刀隨文鐫之一刀勿入再鍥一刀多則三鍥玉屑起矣但勿可以力勝勝則滑而難刻運刀以腕更置礪石於傍時時磨刀使鋒鋩堅利無不勝也余見心齋刻玉精妙儼若漢章且此君倣季直表細書好篆文亦佳故具載之

論官哥窰器

高子曰論窰器必曰柴汝官哥然柴則余未之見且論製不一有云青如天明如鏡薄如紙聲如磬是薄磁也而曹明仲則曰柴窰足多黃土何相懸也汝窰余嘗見之其色卵白汁水瑩厚如堆脂然汁中棕眼隱若蟹爪底有芝蔴花細小掙釘余藏一蒲蘆大壺圓底光若僧首圓處密排細小掙釘數十上如吹埧收起嘴若筆帽僅二寸直槊向天壺口徑四寸許上加罩蓋腹大徑尺製亦奇矣又見碟子大小數枚圓淺瓮腹磬口釦足底有細釘以官窰較之質製滋潤

官窰品格大率與哥窰相同色取粉青爲上淡白次之油灰色色之下也紋取氷裂鱔血爲上梅花片墨紋次之細碎紋紋之下也論製如商庚鼎純素鼎葱管空足冲耳乳爐商貫耳弓壺大獸面花紋周貫耳壺漢耳環壺父巳尊祖丁尊皆法古圖式進呈物也俗人凡見兩耳壺式不論式之美惡咸指曰茄袋瓶也孰知有等短矮肥腹無矩度者似亦俗惡若上五製與敦匜壺樣深得古人銅鑄體式當爲官窰第一妙品豈可槩以茄袋言之又如葱管脚鼎爐環耳汝爐小竹節雲板脚爐冲耳牛奶足小爐戟耳彝爐盤口束腰桶肚大瓶子一觚立戈觚周之小圜觚素觚紙槌瓶胆瓶雙耳匙筯瓶筆筒筆格元葵筆洗桶樣大洗瓮肚盂鉢二種水中丞二色雙桃水注立瓜臥瓜卧茄水注匾淺磬口橐盤方印色池四入角委角印色池有文圖書戟耳彝爐小方蓍草瓶小製漢壺竹節段壁瓶凡

此皆官哥之上乘品也桶爐六稜瓶盤口紙槌瓶大蓍草瓶鼓爐菱花壁瓶多嘴花罐肥腹漢壺大碗中碗茶盞茶托茶洗提包茶壺六稜酒壺瓜壺蓮子壺方圓八角酒甕酒杯各製勸杯大小圓碟河西碟荷葉盤淺碟桶子箍碟絛環水池中大酒海方圓花盆菖蒲盆底龜背絛環六角長盆觀音彌勒洞賓神像雞頭罐楂斗圓硯筋擱二色文篆隸書象棋子齊筯小碟螭虎鎮紙凡此皆二窰之中乘品也又若大雙耳高瓶徑尺大盤夾底骰盆大撞梅花瓣春勝合棋子罐大匾獸耳彝敦鳥食罐編籠小花瓶大小平口藥罈眼藥各製小罐肥皂罐中菓盒子蟋蟀盆內中事件佛前供水碗東腰六腳小架各色酒案盤碟凡此皆二窰之下乘品也要知古人用意無所不到此余槩論如是其二窰燒造種種未易悉舉例此可見所謂官者燒於宋修內司中爲官家造也窰在杭之鳳凰山下其土紫故足色若鐵時云紫口鐵足紫口乃器口上仰泑水流下比周身較淺故口微露紫痕此何足貴惟尚鐵足以他處之土咸不及此哥窰燒於私家取土俱在此地官窰質之隱紋如蟹爪哥窰質之隱紋如魚子但汁料不如官料佳耳二窰燒出器皿時有窰變狀類蝴蝶禽魚麟豹等象布於本色泑外色或黃黑或紅紫形肖可愛是皆火之文明幻化否則理不可曉似更難得後有董窰烏泥窰俱法官窰質粗不潤而泑水燥暴溷入哥窰今亦傳世後若元末新燒宛不及此近年諸窰美者亦有可取惟紫骨與粉青色不相似耳若今新燒去諸窰遠甚亦有粉青色者乾燥無華即光潤者變爲綠色且索大價愚人更有一種復燒取舊官哥磁器如爐欠足耳瓶損口稜者以舊補舊加以泑藥裹以泥合入窰一火燒成如舊製無異但補處色渾而本質乾燥不甚精采得此更勝新燒奈何二窰如葱腳鼎爐在海內僅存一二乳爐花觚存計十數彝爐或以百計四品爲鑒家至寶無惟價

之忘值目就增重後此又不知凋謝如何故余每得一觀心目爽朗神魂爲之飛動頃令腹飽豈果躭玩痼僻使然更傷後人聞有是名而不得見是物也慨夫

論定窯

高子曰定窯者乃宋北定州造也其色白間有紫有黑然俱白骨加以泑水有如淚痕者爲最故蘇長公詩云定州花磁琢如玉其紋有畫花有綉花有印花紋三種多用牡丹萱草飛鳳時製其所造器皿式多工巧至佳者如獸面彝爐子父鼎爐獸頭雲板脚桶爐胆瓶花尊花觚皆畧似古製多用巳意此爲定之上品餘如盒子有內子口者有內替盤者自三四寸以至寸許式亦多甚枕有長三尺者製甚可觀余得一枕用哇哇手持荷葉覆身葉形前偃後仰枕首適可巧莫與並瓶式之巧百出而碟製萬狀余有數碟長樣兩角如錠轍起傍作四捐又如方式四角聳若蓮瓣而傍若蓮捲或中作水池傍作凋邊可作筆洗筆覘此皆上古所無亦燒人物仙人哇子居多而兜頭觀音羅漢彌勒像貌形體眉目衣摺之美克肖生動其小物如水中丞各色瓶礶自五寸以至三二寸高者余見何止百十而製無雷同更有燈檠大小椀盞酒壺茶注式有多種巧者俱心思不及其水注用蟾蜍用瓜茄用鳥獸種種入神若巨觥承盤卮匜盂竿柳斗柳升柳巴其編條穿線模逼毫絲不斷又如菖蒲盆底大小水底儘有可觀更有坐墩式雅花囊元腹口坦如察盤中孔徑二寸許用插多花酒囊圓腹微口如一小碟光淺中穿一孔用以勸酒式類數多莫可名狀諸窯無與比勝雖然但製出一時工巧殊無古人遺意以巧惑今則可以製勝古則未也如宣和政和年者時爲官造色白質薄土色如玉物價甚高其紫黑者亦少余見僅一二種色黃質厚者下品也又若骨色青濁如油灰者彼地俗名後土窯又其下也他如高麗窯亦能綉花盞甌式有可觀

但質薄而脆色如月白甚不佳也近如新燒文王鼎爐獸面戟耳彝爐不減定人製法可用亂眞若周丹泉初燒爲佳亦須磨去滿面火色可玩若王蘭花杯雖巧似入惡道且輪迴甚速又若繼周而燒者合爐桶爐以鎖子甲毬門錦龜紋穿挽爲花地者製作極工不入清賞且質較丹泉之造遠甚元時彭君寶燒於霍州者名曰霍窯又曰彭窯效古定折腰製者甚工土骨細白凡口皆滑惟欠潤澤且質極脆不堪眞賞往往爲牙行指作定器得索高資可發一哂

論諸品窯器

龍泉窯　章窯　古磁　吉州窯　建窯　均州窯　大食窯　玻璃

定窯之下而龍泉次之古宋龍泉窯器土細質薄色甚葱翠妙者與官窯爭艷但少紋片紫骨鐵足耳其製若瓶若觚若蓍草方瓶若鬲爐桶爐有耳束腰小爐菖蒲盆底有圓者八角者葵花菱花者各樣酒醆醆盆其冰盤之式有百稜者有大圓徑二尺者外此與菖蒲盆式相同有

深腹單邊盥盆有大乳鉢有葫蘆瓶有酒海有大小藥瓶上有凸起花紋甚精有坐墩高墩有大獸蓋香爐燭臺花瓶并立地插梅大瓶諸窯所無但製不甚雅僅可適用種種器具製不法古而工匠亦拙然而器質厚實極耐磨弄不易茅蔑（行語以器路曰蔑損失些少曰茅）但在昔色以不同有粉青有深青有淡青之別今則上品僅有葱色餘盡油青色矣製亦愈下有等用白土造器外塗泑水翠淺影露白痕此較龍泉製度更覺細巧精緻謂之章窯因姓得名者也有吉州窯色紫與定相似質粗不佳建窯器多甓口碗盞色黑而滋潤有黃兔毫斑滴珠大者爲眞但體極厚薄者少見有大食窯銅身用藥料燒成五色有香爐花瓶盒子之類窯之至下者也又若玻璃窯出自島夷惟粤中有之其製不一杂無雅品惟瓶之小者有佳趣他如酒鍾高礶盤盂高脚勸杯等物無一可取色有白纏絲鴨綠天青黃鎖口三種俱可觀但不耐用耳非鑒賞佳器若

均州窰有硃砂紅葱翠青俗謂鸎哥綠茄皮紫紅若臙脂青若葱翠紫若墨黑三者色純無少變露者為上品底有一二數目字號為記猪肝色火裏紅青綠錯雜若垂涎色皆上三色之燒不足者非别有此色樣俗即取作鼻涕涎猪肫等名是可笑耳此窰惟種蒲盆底佳甚其他如坐墩爐盒方瓶罐子俱以黄沙泥為坯故器質粗厚不佳雜物人多不尚近年新燒此窰皆以宜興沙土為骨泑水微似製有佳者但不耐用

俱無足取

論饒器新窰古窰

古之饒器進御用者體薄而潤色白花青較定少次元燒小足印花內有樞府字號者價重且不易得若我

明永樂年造壓手杯坦口折腰沙足滑底中心畫有雙獅滾毬毬內篆書永樂年造四字細若粒米為上品鴛鴦心者次之花心者又其次也杯外青花深翠式樣精妙傳用可久價亦甚高

若近時倣效規製蠢厚火底火足畧得形似殊無可觀宣德年造紅魚靶杯以西紅寶石為末圖畫魚形自骨內燒出凸起寶光鮮紅奪目若紫黑色者火候失手似稍次矣青花如龍松梅茶靶杯人物海獸酒靶杯硃砂小壺大椀色紅如日用白鎖口又如竹節靶罩蓋滷壺小壺此等發古未有他如妙用種種惟小巧之物最佳描畫不苟而爐瓶盤碟最多製如常品若罩蓋扁罐敞口花尊蜜漬桶罐甚美多五彩燒色他

如心有壇字白甌所謂壇琖是也質細料厚式美足用真文房佳器又等細白茶盞較壇盞少低而甇肚釜底綫足光瑩如玉內有絶細龍鳳暗花底有大明宣德年製暗款隱隱橘皮紋起雖定磁何能比方真一代絶品惜乎外不多見又若坐墩之美如漏空花紋填以五色華若雲錦有以五彩實填花紋絢豔恍目二種皆深青地子有藍地填畫五彩如石青剔花有青花白地有冰裂紋者種種樣式似非前代曾有成窰

上品無過五彩蒲萄甃口匾肚靶杯式較宣杯妙甚次若草虫可口子母雞勸杯人物蓮子酒盞五供養淺盞草虫小琖青花紙薄酒琖五彩齊筋小碟香盒各製小確皆精妙可人余意青花成窑不及宣窑五彩宣廟不如憲廟宣窑之青乃蘇浡泥青也後俱用盡至成窑時皆平等青矣宣窑五彩深厚堆垛故不甚佳而成窑五彩用色淺淡頗有畫意此余評似確然允哉世宗青花五彩二窑製器悉備奈何饒土入地漸惡較之二窑往時代不相侔有小白甌內燒茶字酒字棗湯薑湯字者乃世宗經籙醮壇用器亦曰壇盞製度質料迥不及茂陵矣嘉窑如磬口饅心圓足外燒三色魚匾盞紅鉛小花盒子其大如錢二品亦為世珎小盒子花青畫美向後恐官窑不能有此物矣得者珎之

論藏書

高子曰藏書以資博洽為丈夫子生平第一要事其中有二說焉家素者無資以蓄書家豐者性不喜見書故古人因貧日就書肆隣家讀者有之求其富而好學者則未多見也即有富而好書不樂讀誦務得績本綾綺裝飾置之華齋以具觀美塵積盈寸經年不識主人一面書何逸哉噫能如是循勝不喜見者矣藏書者無問冊帙美惡惟欲搜奇索隱得見古人一言一論之秘以廣心胸未識未聞致於夢寐嗜好遠近訪求自經書子史百家九流詩文傳記稗野雜著二氏經典靡不兼收故常景耽書每見奇異之典不論價之貴賤以必得為期其好亦專矣故積書充棟類聚分門時乎開函攤几俾長日深更沉潛玩索恍對聖賢面談千古悅心快目何樂可勝古云開卷有益豈欺我哉不學無術深可耻也又如宋元刻書雕鏤不苟校閱不訛書寫肥細有則印刷清朗況多奇書未經后人重刻惜不多見佛氏醫家二類更富然醫方一字差誤其害匪輕故以宋刻為善海內名家評

書次第為價之重輕若墳典六經騷國史記漢
書文選為最以詩集百家次之文集道釋二書
又其次也宋人之書紙堅刻軟字畫如寫格用
單邊間多諱字用墨稀薄雖着水濕燥無湮跡
開卷一種書香自生異味元刻倣宋單邊字畫
不分麄細較宋邊條濶多一線紙鬆刻硬用墨
穢濁中無諱字開卷了無臭味有種官券殘紙
背印更惡宋板書刻以活襯竹紙為佳而蚕繭
紙鵠白紙藤紙固美而存遺不廣若糊褙宋書
則不佳矣余見宋刻大板漢書不惟內紙堅白
每本用澄心堂紙數幅為副今歸吳中真不可
得又若宋板遺在元印或元補欠缺時人執為
宋刻元板遺至　國初或　國初補欠人亦執
為元刻然而以元補宋其去猶未易辨以　國
初補元內有單邊雙邊之異且字刻迥然別矣
何必辯論若　國初慎獨齋刻書似亦精美近
日作假宋板書者神妙莫測將新刻模宋板書
特抄微黃厚實竹紙或用川中繭紙或用糊褙

方簾綿紙或用孩兒白鹿紙筒捲用槌細細敲
過名之曰刮以墨浸去臭味印成或將新刻板
中殘缺一二要處或濕黴三五張破碎重補或
改刻開卷一二序文年號或貼過今人註刻名
氏留空另刻小印將宋人姓氏扣填兩頭角處
或粧茅損用砂石磨去一角或作一二缺痕以
燈火燎去紙毛仍用草烟薰黃儼狀古人傷殘
舊跡或置蛀米櫃中令虫蝕作透漏蛀孔或以
鐵線燒紅錐書本子委曲成眼一二轉折種種
與新不同用紙裝襯綾錦套殼入手重實光膩
可觀初非今書彷彿以惑售者或札夥囤令人
先聲指為故家某姓所遺百計瞽人莫可窺測
多混名家收藏者當具真眼辨証

論歷代碑帖

高子曰論古書法有三十六種又唐玄度論有
十體草績纂書列為五十六種僧夢英又作十
八體書何紛紛多也此好奇者引證傳聞摟剔
惟誕兼以臆說附會立為名目且內多重複今

人學書於大小篆書八分隸書草楷行書工此數者而精之足矣何必多求但諸體書法傳之世間亦少雖欲求工無式可擬擬而無法出自杜撰反爲大方耻也凡帖莫不祖自淳化閣帖而閣帖亦本秦漢晉唐碑刻故有祖石刻本用便觀覽卽如閣帖之外有

絳帖 宋潘思旦以淳化帖增入別帖摹於山西絳州計二十卷北紙北墨及有精本帖比淳化高二字

潭帖 慶曆間僧希白重摹刻於潭州風韻和雅血肉停匀形勢俱圓蔑乏峭健之氣

秘閣續帖 元祐中哲宗除淳化帖外增刻他帖於秘閣爲之續帖

淳化祖石刻 后主命徐鉉以所藏法帖勒石名昇元帖在淳化前故名祖刻

太清樓帖 大觀年中徽宗以淳化帖考選數帖重刻於大清樓下樓自蔡京忠意草率筆偏手縱無復古意賴刻手精工猶勝他帖

淳熙秘閣續帖 孝宗刻於石第兩續帖相去不遠工夫精緻肥而多骨乃失之麄遂少風韻

戲魚堂帖 元祐間劉次莊以淳化帖除去篆題年月增入釋文摹於臨江官署在翻刻中頗有骨格淡墨搨尤佳

星鳳樓帖 趙彥約刻於南康曹士冕重摹於南宋趙刻精善不苟曹刻清而不

張亞於太清樓帖

寶晉齋帖 紹興年間曹之格刻於無爲州以在諸帖中爲最下米元章又云羲之七帖有雲烟捲舒翔動之氣

百一帖 宋王曼慶刻筆意蕭散雅有勝趣刻手不精

利州帖 宋慶元中劉次莊重刻於益昌其釋文字畫稍大

黔江帖 宋秦子明刻於長沙載入黔江郡僧寶月古帖十卷

東庫帖 世傳潘氏以石本帖二十卷分二絳州公庫得其上十卷郡守重刻下十卷以足之靖康兵火俱失金人重刻天瑞矣

武陵帖 較諸帖中所增最多中有黃庭經他本所無傳而不精殊無可取

賜書堂帖 宋宣敎刻于山陽有古鐘鼎款文絕妙但二王帖俱不精石已不存

一百十七種蘭亭帖 宋理宗內府所藏裝作十冊希世之寶也

甲秀堂帖 宋廬江李氏刻前有王顏書多諸帖未見後有宋人書亦多今吳中有重模本亦有可觀

二王帖 宋許提舉刻于臨江摹勒極精

群王堂帖 宋韓侂胄刻所載前代遺跡最多後有宋人書

蔡州帖 蔡州重摹絳帖上廿卷出于臨江單帖之上

彭州帖 重刻歷代法帖不甚精采紙類北紙

鼎帖 石硬而刻手不精雖博而無古意

鍾鼎帖 宋薛尚功編次鐘鼎自夏古銅器銘二十卷刻于九江府庠臨摹極工甚有古意今多聊便抄錄作十卷以市于人

四體隸韻 書法極工畧以嫵媚脩云石刻于琉球其搨法紙色絕佳

玉麟堂帖 宋吳琚模刻稍而不精多雜米家筆法

已上諸帖存者十無一二矣閣帖翻本以泉州為佳宋搨泉帖亦不可得全州今刻何啻天淵哉又如周國所刻東書堂模刻閣帖而增入蘭亭叙文并宋人書尚有雅趣近復翻刻其去周國又遠甚矣他如瀷錦堂帖十卷搨法刻手不佳寳賢堂十二卷模刻亦工不快衆議近如吳中潘氏顧氏所刻閣帖較時本為佳吳人又重模刻亂真矣又見南都新刻閣帖書林稱善近復有翻本紛襍迨甚先年曾見書客舒伯明董翻刻閣帖一種極其精善但少自然欲求逼真故耳惜乎止搨數冊而毀其刻板將故紙䤋趐揹法假宋閣帖每冊得售百金雖大賞鑒家亦墮術内毀板之意欲人不得措以為新而無跡可比方耳又見一帖不知何刻其編次之法

似甚得理以帝王之帖作一帙以宣尼古篆作歷代名臣法書之首以五卷内王坦之王凝之智永諸王列於獻之帖後乃諸帖所未見者古今碑刻傳布海内何啻千萬而格古要論中以兩都十三省碑刻數列為博似亦窄矣余向遊燕中時與王麟洲梁浮山諸老夥搨西山并内近碑刻計余所待大小約有二三百種尚云未盡即法華七卷俱有碑刻以此計之天下可勝數哉吾人學書當自上古諸體名家所存碑文兼收並蓄以備展閱求其字體形勢轉側結構若鳥獸飛走風雲轉移若四時代謝二儀起伏利若刀戈強若弓矢點摘如山頹雨驟而纖輕如烟霧遊絲使胷中宏博縱横有象庶學不窘於小成而書可名於當代矣余以書譜所評歷代神品妙品名家碑刻錄以備考

草書要領 五卷集晉草書為初學法

草韻 三種各五卷宋元刻吳中重摹

周秦漢碑帖

周石鼓文 史籀篆

秦泰山碑 李斯篆

嶧山碑　　朐山碑

章帝草書帖　　秦詛楚文

蔡邕夏承碑　　郭有道碑

九疑山碑　　石經隸書

邊韶墓碑　　師宜官八分書

仙人唐君碑　　張公廟碑

韓明府脩孔子廟器碑　　劉耀井陰碑

堯母祠碑　　北岳碑

郭香察隸華山碑　　張平子墓銘 崔子玉書

魏碑帖　　太饗碑

鍾元常賀捷表　　受禪碑

文皇哀冊文　　上尊號碑

劉玄州華岳碑

吳碑帖

王壇恕延陵季子二碑　　吳國山碑

晉碑帖

王右軍蘭亭記　　筆陣圖

黃庭經　　金剛經 僧懷仁集右軍行書

樂毅論　　草書心經

集王聖教序　　周府君碑

北岳醮告文　　東方朔頌

洛神賦 較大令書稍大　　集右軍書牡丹詩

大草書蘭亭 恐非真蹟　　告墓文

集右軍書絳州重修夫子廟堂碑

集右軍書攝山寺碑 智永集　　裴雄碑

興福寺碑集書　　臨鍾繇宣示帖

平西將軍墓銘　　集右軍書梁思楚碑

楊承源碑 集羲之歐陽詢褚遂良等書　　改高樓碑

王渙之陁羅尼經幢　　羊祜峴山碑

集右軍書建福寺三門碑　　包府君碑

宋齊梁陳碑帖

宋文帝神道碑　　齊倪桂金庭觀碑

齊南陽寺隸書碑　　梁茅君碑 張澤書

梁陶弘景瘞鶴銘　　劉靈亚墮淚碑

魏齊周碑帖

魏裴思順教戒經　　北齊王思誠八分蒙山碑

後周大宗伯唐景碑 歐陽詢書
蕭子雲章艸出師頌　天柱山銘

隋碑帖

隋薛道衡書朱礙碑　張公謹書龍藏寺碑
魏瑗書上方寺舍利塔銘
史陵書禹廟碑　虞世南書陰聖道場碑
開皇三年刻蘭亭記 妙絶齋本

唐碑帖

唐太宗書魏徵碑　李邕書李思訓碑

雲麾將軍碑　盧府君碑
僧智永真草千文　陁羅尼經
玄度十八體書　僧亞栖千文
李陽氷篆先侍郎碑　張旭草書千文
郎官帖　僧懷素三種草書千文
入市詩　自叙帖
聖母帖　心經
藏真律公二帖　褚河南忠臣像贊
虞世南寶曇塔銘　夫子廟堂碑

破邪論　龍藏寺碑
褚遂良文皇哀册　臨摹蘭亭
臨聖教序帖　蔡孝子墓表
小楷陰符經　草書陰符經
小楷度人經　紫陽觀碑
真草千文　虞世南龍馬圖贊
李懷琳絶交書　史惟則隸書千文
于志寧十八學士像贊隸書
薛稷昇仙太子碑　顔真卿元次山碑

摩崖碑　中興頌
北岳廟碑　草書千文
戒壇記　李含光碑　祭伯文　五言詩 圖叙 上人
麻姑仙壇記　争坐帖稿
家廟碑　東方朔畫贊
多寳寺碑　放生池碑
干禄字帖　顔母陳夫人墓碑
李北海陰符經　娑羅樹碑
曹娥碑　秦望山碑

李思訓碑　岳麓寺碑
臧懷亮碑　李夢徵篆教興頌
歐陽率更化度寺碑　九成宮醴泉銘
皇甫君碑　虞恭公碑
小楷心經　真書千文
金蘭帖　鄱陽銘　歐陽率更夢奠帖
唐太宗屏風帖　韓擇木荐福寺碑
唐太宗李勣碑　擇木八分書臧希流碑
唐玄宗隸書孝經　歐陽通道因禪師碑

李陽冰篆書千文　謙卦爻辭
城隍廟碑　柳公權玄秘塔銘
李晟碑　薛平碑
武侯祠堂記　玄度八分書崔守成碑
唐明皇書金仙公主碑
隴興寺四絕碑 李華撰張從申書李陽冰篆法愼師書額
薛稷周封中岳碑　僧行敦書遺教經
孫過庭書譜　王維書袁州紫極宮記
牛僧孺隸書陀羅尼經

柳公綽諸葛廟堂碑　歐陽通益州碑
熊君重修先師廟碑隸書
索靖出師表　褚遂良樂毅論
白鶴禪師墓靈記隸書
李北海荊門行　智永草書蘭亭記
宋碑帖
蘇長公真書韓文公廟碑
醉翁亭記　馬券
魚枕冠記　王郎帖

歸去來辭　表忠觀碑
洋州園池三十首　金剛經
楚頌帖　黃涪翁書狄梁公碑
此君軒歌　書評行書
晚遊池塘詩　大江東去詞
食時五觀帖　米元章章君表
穹窿山賦　山水歌　龍井記
壯懷賦　天馬賦
行書千文　蔡端明書東園記

書錦堂記　閲古堂記　荔枝譜　嚴陵祠堂記
白從矩宣師廟碑　冉宗閔宣廟門碑
周越草書千文　葛剛正續千文
陶穀抄高僧傳　姜夔續書譜
佛印牛頌　袁正已摩利支天經
朱晦翁富貴有餘樂詩
僧夢英篆書字源千文十八體書

元碑帖

鮮于太常進學解　行書千文

巙子山白石篇　清風嶺詩
宋仲溫竹譜　七姬權厝志
趙松雪小楷度人經　黃庭經
樂毅論　七觀帖
佑聖觀碑　蘭亭十三跋
番陽君廟碑　行書道德經
沈山寺碑　東岳行宮碑
行書千文　大字千文
玄元十子像贊　真草千文

小楷千文　洞玄經
臨蘭亭帖　行書歸去來辭
金丹四百字　春夜桃李園宴記
趙仲穆義田記　樂善堂集趙諸帖
雪菴頭陀茶榜　吳衍篆陰符經
王覲篆四書　宋克書杜出塞九首
宋燧小楷不自棄文　周伯溫四體千文
吳志淳千文　顏輝小楷孝經
僧訥草書千文　張卲之金剛經

已上諸帖略舉行世者言之余所目及而宋搨今搨各半但玩物流傳銅玉耐久而多書帖易敗而少且寶珠玉者似多寶金石文者更少兼之兵火銷爍人世變遷豈容片紙砥礪塵磨其中幸存一二散落人間好之者力或不足不知者用以覆瓿此又劫會業逢不知災害其幾何能得聚古人於一堂與之心談手執接手采於几案故聚玩鑒家以宋書宋帖為第一最上珍品今人幸得一二當寶過金玉斯為善藏余向

曾見開皇蘭亭一搨有周文矩畫蕭翊賺蘭亭圖卷定武肥瘦二本并褚河南王𣏌蘭亭四帖寶玩終日恍入蘭亭社中飲山陰流觴水一洗半生俗腸頓令心目爽朗

論帖真偽紙墨辯正

高子曰法帖真偽一時入手少不用心看眼即不能辯觀唐蕭誠偽為古帖以示李邕曰此右軍書也邕忻然曰是真物也誠以實告邕再視曰果欠精神耳北海且然況下者乎南紙堅薄

極易搨墨北紙鬆厚不甚受墨故北搨如薄雲之過青天以其北用松烟墨色青淺不和油蠟故色淡而文皺非夾紗作蟬翅搨也南搨用烟和蠟為之故色純黑而有浮光今之贗帖多用油蠟搨者間有効法松烟墨搨色似青淺而敲法入石太深字有邊痕用墨深淺不匀濃處若烏雲生雨淺者如白虹跨天殊乏雅趣惟取眼生以惑矇瞶古帖受裱數多歷年更遠其墨濃者堅若生漆且有一種不可稱比異香發自紙墨之外若以手指墨色纖毫無染兼之紙面光采如砑其紙年久質薄觸即脆裂側勒轉摺處並無沁墨水跡侵染字法今之濃墨搨者以指微抹滿指皆黑其古帖紙色面有舊意原人摩弄積久自然陳色故面古而背色長新以古紙堅厚不漥今之贗搨大率以川扇紙竹紙用桂灰爐烟灑和水染成古色表裏漥透兩面如一若以一角揭試薄者即裂厚者性健不斷如古帖不然薄者揭之堅而不裂以受糊多耳厚者

反破碎莫舉以年遠糊重紙脆故也此俱以形似求之若以字法刻手過目糊悶雖宋搨之妍醜即別矧贗搨可愚人哉雖然近有吳中高手贗為舊帖以堅簾厚粗竹紙皆特抄也作夾紗搨法以草烟末香烟薰之火氣逼脆本質用香和糊若古帖嗅味全無一毫新狀入手多不能破其智巧精采反能奪目鑒賞當具神通觀法

蘭亭邊傍考異

永字無畫發筆處微轉折　和下口字下横筆

稍出　歲字有點在之下戈口之右　年字懸
筆上湊頂　流字内乙字處就回筆不作點
在字左人反剔　是字下疋凡三轉不斷　事
字脚斜拂不挑　欣字欠右一筆作章艸發筆
狀不是捺　抱字巳開口　亦大矣六字是四點
與感字戈邊是直作一筆不是一點　未嘗不
字反挑脚處有一闕　殊字挑脚帶横趣字波
畧少捲向上

右舉此以觀蘭亭恐亦不大失眼

五字損本者乃湍流帶右天五字損傷也
宋景定咸淳間賈似道命客參校諸本異同擇
其字之尤精者輯成一帖用良工王用和刻之
經年始成此本後有悦生堂印甚可寶也

論古玉器

髙子曰玉以甘黄為上羊脂次之以黄為中色
且不易得以白為偏色時亦有之故耳今人賤
黄而貴白以見少也然甘黄如蒸栗色佳焦黄
為下甘青色如新柳近亦無之余見甘黄玉馬
長四寸神氣如生甘青羊頭鈎螭玦素璩等物
色嬌可愛余得一舊物殘缺者製為五岳巾圈
螭鈕二物甚佳碧玉色如菠菜深緑為佳有細
墨洒點有淡白間雜者次之墨玉如漆者佳西
蜀有石類之紅玉色如雞冠者可貴三王世不
多見都中亦寶重之緑玉類碧色少深翠中有
飰糝者佳外此七種皆不足取矣上古用玉珍
重似不敢褻故製圭以封諸侯製璧以祀天帝
製黄琮以祀地祇製璋如半圭用赤以禮南方

製琥如虎以禮西方製璜如半璧用玄以禮北
方若璁珩雙璜衡牙琚之飾也琫珌鹿盧劒之
飾也若指南人蚩托軸輅飾諸具弁星蚩牛環
璏琅鉤轆轤環螭麟蟠螭環商頭鉤雙螭鉤玉
套管瑑環帶鉤拱璧皆王侯輿服之飾也珫珥
襍珮步搖笄珈玉瑱玉琀瓔珞璪玉皆后宮夫
人之飾也又如以玉作六瑞寶璽剛卯明璫玉
魚玉梳卮匜帶圍弁飾玉辟邪圖書等物何重
如之後此失古用玉意矣自唐宋以下所製不

一提携鳳釵乳絡龜魚帳墜哇哇樹石爐頂帽
頂提携袋掛壓口方圓細花帶板燈板人物神
像爐瓶鈎鈕文具器皿杖頭杯盂刻墜梳背玉
冠簪珥絛環刀靶猿馬牛羊犬猫花朵種種玩
物碾法如刻細入絲髮無隙敗矩工緻極矣盡
矣宋工製玉發古之巧形後之拙無忝宋人焉
不特製巧其取用材料亦多心思不及若余見
一尺高張仙其玉絡處布爲衣褶如畫又一六
寸高玄帝像取黑處一片爲髮且自額起面與

身衣純白無一點襍染又一子母猫長九寸白
玉爲母身負六子有黄黑爲玳瑁者有純黑者
有黑白雜者有黄者因玉玷汚取爲形體扳附
眠抱諸態妙用種種佳絶又一墨玉大块全身
地子靈芝俱黑而雙螭騰雲捲水皆白玉身尾
矜非勉強鈕揑又若瑪瑙瑚蟬黑首黄背雙翅
渾白明亮又一彌勒以紅黄纏絲取爲袈裟以
黑處爲袋面肚手足純白種種巧用余見大小
數百件皆然近世工匠何能比方然漢人琢玉

妙在雙鈎碾法宛轉流動細入秋毫更無疏密
不匀交接斷續儼若遊絲白描曾無滯跡若余
見漢人巾圈細碾星斗頂擅圓活又見螭虎雲
霞層疊穿挽圈子皆實碾雙鈎若堆起飛動但
玉色土蝕迨盡綴絲二孔以銹其一此豈後人
可擬要知巾圈非唐人始也又若岡卯有方者
六稜者其鈎字之細其大小圖書碾法之工宋
人亦自甘心其製人物螭玦鈎環并殉葬等物
古雅不煩無意肖形而物趣自具尚存三代遺

風若宋人則刻意模擬求物像形徒勝漢人之
簡不工漢人之難所以雙鈎細碾書法卧蠶則
迥別矣漢宋之物入眼可識至若古玉存遺傳
世者少出土者多土銹尸侵似難僞造古之玉
物上有血侵色紅如血有黑銹如漆做法典雅
摩弄圓滑謂之尸古如玉物上蔽黄土籠罩浮
翳堅不可破謂之土古余見一玉玦半裂青綠
此必墓中與銅器相雜沾染銅色乃耳亦奇物
也余有定窑二瓶周身亦有青綠似同此故道

日吳中工巧模擬漢宋螭玦鉤環用蒼黃雜色
邊皮葱玉或帶淡墨色玉如式琢成僞亂古製
毋得高值孰知今人所不能者雙鈎之法形似
稍可僞質鈎碾何法擬古識者過目自別矣以
僞爲今時玉材較古似多西域近出大塊劈片
玉料謂之山材從山石中槌擊取用原非于闐
崑崙兩流砂水中天生玉子色白質乾內多綹
裂俗名江魚綹也恐此類不若水材爲寶有種
氷石美者白能勝玉內有飯糝點子可以亂真

又如寶定石茅山石階州石巴璞嘉璞宣化璞
忠州石萊州石阿不公石梳粧樓省子石俱能
混玉但少溫潤水色當細別之又如古之與玉
器具如寒玉魚溫玉棋子紫玉笛紫玉九雛釵
五色玉環玉膏滅瘢玉火玉玉龕紫玉函此皆
天地間秘寶今入何處多在內帑否歸仙府令
後世徒知有此名耳奇哉

論剔紅倭漆雕刻鑲嵌器皿

高子曰宋人雕紅漆器如宮中用盒多以金銀
爲胎以朱漆厚堆至數十層始刻人物樓臺花
草等像刀法之工雕鏤之巧儼若畫圖有錫胎
者有磁地者紅花黃地二色炫觀有用五色漆
胎刻法深淺隨粧露色如紅花綠葉黃心黑石
之類奪目可觀傳世甚少又等以朱爲地刻錦
以黑爲面刻花錦地壓花紅黑可愛然多合製
而盤匣次之合有蒸餅式河西式蔗段式三撞
式兩撞式梅花式鵞子式大則盈尺小則寸許
兩面俱花盤有圓者方者腰樣者有四入角者

有絛環樣者有四角牡丹瓣者匣有長方四方
二撞三撞四式元時有張成楊茂二家技擅一
時但用朱不厚漆多敲裂若我朝永樂年果園
厰製漆朱三十六遍爲足時用錫胎木胎雕以
細錦者多然底用黑漆針刻大明永樂年製款
文似過宋元宣德時製同永樂而紅則鮮妍過
之器底亦光黑漆刀刻大明宣德年製六字以
金屑填之其盤盒大小製同宋元然多丫髻瓶
茶橐勸杯茶甌穿心合拄杖扇柄研匣等物民間

亦有造者用黑居多工緻精美但几架盤盒條
撞各物有之若四五寸香盒以至寸許者絕少
雲南以此為業奈用刀不善藏鋒又不磨熟稜
角雕法雖細用漆不堅舊者尚有可取今則不
足觀矣有偽造者礬朱堆起雕鏤以朱漆蓋覆
二次用愚隸家不可不辯穆宗時新安黃平沙
造剔紅可比園廠花果人物之妙刀法圓滑清
朗奈何庸匠網利効法頗多悉皆低下不堪入
眼較之往日一合三千文價今亦無矣何能得

佳金陵之製亦然國初有楊塤描漆汪家彩漆
技亦稱善余家藏有一二物件頗勝他器漆描
用粉數年必黑而楊書和靖觀梅圖屏以斷紋
而梅花點點如雪其用色之妙可知宣德有填
漆器皿以五彩稠漆堆成花色磨平如畫似更
難製至敗如新今亦甚少有漂霞砂金蚌嵌堆
漆等製亦以新安方信川製為佳如効砂金倭
盒胎輕漆滑與倭無二今多偽矣漆器惟倭稱
最而胎胚式製亦佳如圓盒以三子小合嵌內

至有五子盒七子九子盒而外圍寸半許內子
盒肖蓮子殼蓋口描金毫忽不苟小盒等重三
分此何法製方匣有四子匣六子九子匣箱有
衣箱文具替箱有簽匣有金邊紅漆三替撞盒
有洒金文臺手箱塗金粧彩屏風描金粉匣筆
匣貼金扇匣洒金木銚角盥桶子罩盒有罩蓋
箱罩蓋大小方匣有書廚之製妙絕人間上一
平板兩傍稍起用以閣卷下此空格盛書傍板
鏤作綠環洞門兩面鈒金銅滚陽線中格左作

四面板圍小廚用門啟閉鈒金銅鉸極其工巧
右傍置倭龕神像下格右方又作小廚同上規
製較短其半左方餘空再下四面虎牙如意勾
脚其闊轉處悉以鈒金銅鑲陽線鈒制兩面圓
混如一曾無交接頭縫此亦僅見有金銀片嵌
光頂圓盒簇段盒結盒腰子盒腰子研匣有秘
閣有一枝瓶有酒注鈒金銅鑲口嘴有折酒盂
上如大盞滿空坐嵌一碟以碟蓋大碗碗外泥
金花彩用之折酒可免濺漬有大小碟梳紅如

渥丹有描釆嵌金銀片子酒盤有都丞盤內有倭石研水注刀錐拂塵等件有鉛鑲口蓋匾小方匣有筆筒有茶橐有漆龕觀音准提馬哈喇等佛有小圓香撞三層四層者有菲吊腰子香撞五格三格者有八角茶盤有茶杯有尖底勸杯有銅罩被爐有鏡匣有金銀鈿嵌山水禽鳥倭几長可二尺濶尺二寸餘高三寸者有高二尺香几面以金銀鈿嵌昭君圖精甚種種器具據所見者言之不能悉數而倭人之製漆器工

巧至精極矣又如雕刻寶嵌紫檀等器其費心思工本亦爲一代之絕但可取玩一時恐久則膠漆力脫或匣有潤濕伸縮似不可傳寧取雕刻傳摩可久況今之鑲嵌在在皆是也與周初製何天淵隔也價亦低下然雕刻之神若宋人王劉九者鐫刻青田石楚石等類壽星洞賓觀音彌勒神像豈特肖生相對色笑儼欲談吐豈後人可能彷彿又如鈿殼鐫刻觀音普陀坐像山水樹石視若遊絲白描目不能以逐髮數識即觀音身披法服有六種錦片無論螺殼深淺即平地物件亦難措手又若刻劃諸天羅漢經面牙板并翻經牙籤種種精細工奪天巧後有効者罕能得其妙處又若我　明宣德年間夏白眼所刻諸物若烏欖核上雕有十六娃娃狀米半粒眉目喜怒悉具又如荷花九鷥飛走作態成於方寸小核可稱一代奇絕傳之久遠人皆寶藏堪爲往世一物去鑲嵌何如嗣後有鮑天成朱小松王百戶朱滸崖袁友竹朱龍川方

古林輩皆能雕琢犀象香料紫檀圖匣香盒扇墜簪鈕之類種種奇巧迥邁前人若方之取材工巧則有精思如方所製瘦瓢竹拂如意几杖則就物製作妙用入神亦稱我　朝妙技近之倣傚後嗣若吳中蔣回回者製度造法極善模擬用錯鈐以金銀花片鈿嵌樹石泥金描彩種種克肖人亦稱佳但造胎用布少厚入手不輕去倭似遠閩中牙刻人物工緻纖巧柰無置放處不入清賞

八牋卷十四終

古杭高濂深甫氏編次

燕閒清賞牋　中卷

論畫

高子曰畫家六法三病六要六長之說此爲初學入門訣也以之論畫而畫斯下矣余所論畫以天趣人趣物趣取之天趣者神是也人趣者生是也物趣者形似是也夫神在形似之外而

形在神氣之中形不生動其失則板生外形似其失則疎故求神氣於形似之外取生意於形似之中生神取自遠望爲天趣也形似得於近覩爲人趣也故圖畫張挂以遠望之山川徒具峻削而無烟巒之潤林樹徒作層疊而無揺動之風人物徒肖尸居壁立而無語言顧盼步履轉折之容花鳥徒具羽毛文彩顏色錦簇而無若飛若鳴若香若濕之想皆謂之無神四者無可指摘玩之儼然形具此謂得物趣也能以人趣中求其神氣生意運動則天趣始得具足如唐人之畫余所見吳道子水月觀音大幅描法粗束設色精采寶珠纓絡揺動梵容半體上籠白紗袍衫隱隱若輕綃遮蔽後加白粉細錦緣邊無論后世即五代宋室去唐未遠余所見諸天菩薩之像何能一筆可倣其滿幅一月月光若黃若白中坐大士上下俱水鷁首以望恍若萬水滂湃人月動揺所爲神生畫外者此也又若閻立本六國圖其模寫形容肖諸醜類狀其

醉醒歌舞之容異服野處之態種種神生得自化外又見閻大幅四王圖其君臣俯仰威儀侍從朝拱端肅珍奇羅列種種生輝山樹槎枒層層烟潤色求形似而望若堆疊以指摩之則寘平絹素又如李思訓驪山阿房宮圖山崖萬疊臺閣千重車騎樓船人物雲集悉以分寸爲工究若蟻聚逶迤遠近遊覽儀形無不纖備要知畫者神具心胸而生自指腕一點一抹天趣且足故能肖百里於方寸圖萬態於毫端松杉歷

亂峯石嶙峋且皴染岩壑數層勾勒樹葉種種曹明仲何見以爲山水古不及今客云此乃文內翰家物又如周昉美人圖美在意外丰度隱然含嬌韵媚姿態端莊非彼容冶輕盈使人視之艷想目亂又如周之白描過海羅漢龍王請齋卷子細若遊絲回還無跡其像之睛若點漆作狀疑生老儼龍踵少似飛動海濤洶湧展卷神驚水族騎擊過目心駭豈直徒具形骸點染紙墨云哉又見邊鸞花草昆虫花若搖風裊娜作態虫疑吸露飛舞翩然草之偃亞風動逼似天成雖對雪展圖此身若坐春和園囿又如戴嵩雨中歸牧一圖上作綫柳數株絲絲烟起以墨洒細點狀如針頭儼若一天暮靄靈雨霏霏豎子跨牛奔歸意急此皆神生狀外生具形中天趣飛動者也故唐人之畫爲萬世法然唐人之畫莊重律嚴不求工巧而自多妙處思所不及後人之畫免意工巧而物趣悉到殊乏唐人天趣混成若彼丘文播楊寧韋道豐僧貫休闞

立德弟立本周昉吳道玄韓求李祝朱瑤董此爲人物神手模擬逼真生神妙足設色白描各臻至極其山水如李思訓子昭道盧鴻王摩詰荆浩胡翼張僧繇閔同華筆力遒勁立意高遠山環水繞樹烟雲靄墨汁淋漓神氣生旺花鳥如鍾隱郭權輝施璘邊鸞杜霄李逖黃筌子居寀皆設色類生展布有法花之容冶露滴烏之掀翥風生此皆權奪化工春歸掌握者也又如韓幹之馬戴嵩張符之牛僧傳古之龍韓太尉之虎袁義之魚皆極一時獨技生意奔逸氣運騫騰神迴蠢動之外雖臨摹未能彷彿若宋之孫知微僧月蓬周文矩李遵梁楷馬和之僧梵隆蘇漢臣顏次平徐世榮盛師顏李早李伯時顧閎中皆工於人物而得其丰神精爽者也如郭忠恕許道寧米友仁趙千里郭熙李唐高克明孫可元劉松年李嵩馬遠馬逵夏珪樓觀胡瑾朱懷瑾范寬董源王晉卿陳珏朱銳王廷筠李成張舜民此皆工於山水得其泉石高風者

也如楊補之丁野堂李迪李安忠吳炳毛松毛益李永年崔白馬永忠單邦顯陳可久僧希白劉興祖徐世昌徐榮趙昌趙大年王凝馬麟此皆工於花鳥得其天機活潑者也若宋高宗之山水竹石文湖州蘇長公毛信卿吳心王之竹石枯木閻士安之野景樹石張浮休之烟村此皆天籟動於筆鋒渭川波入硯沼揮洒萬竿雲蒸霧變寔之高齋綠陰滿堂清風四坐豈彼俗工可容措手又如陳所翁之龍錢光甫之魚朱紹宗劉宗古之猫犬皆得一物骨氣運動狀其形似名擅一時此余因目所及聊述數筆若叙其全當自畫譜繪鑑求之非余所謂清賞要畧

余自唐人畫中賞其神具畫前故畫成神足而宋則工於求似故畫足神微宋人物趣迥邁于唐而唐之天趣則遠過於宋也今之評畫者以宋人爲院畫不以爲重獨尚元畫以宋巧太過而神不足也然而宋人之畫亦非後人可造堂室而元人之畫敢爲僭駕馳驅且元之黃大痴

豈非夏李源流而王叔明亦用董范家法錢舜舉黃筌之變色盛子昭乃劉松年之遺派趙松雪則天分高朗心胷不凡摘取馬和之李公麟之描法而得劉松年李營丘之結搆其設色則祖趙伯駒李嵩之濃淡得宜而生意則法夏珪馬遠之高曠宏遠及其成功而全不類此數輩自出一種溫潤清雅之態見之如見美人無不動色此故迥絕一代爲士林名畫然皆法古絕無邪筆元畫如王黃二趙子昂仲穆倪瓚之士氣陳仲仁曹知白王若水高克恭顧正之柯九思錢逸吳仲圭李息齋僧雪窻王元章蕭月潭高士安張叔厚丁野夫之雅致而畫之精工如王振朋陳仲美顏秋月沈秋澗劉耀卿孫君澤胡廷煇戚祥卿邊魯生張可觀而閑逸如張子政蘇大年顧定之姚雪心輩皆元之名家足以擅名當代則可謂之能過於宋則不可也其松雪大痴叔明宋人見之亦能甘心服其天趣今之論畫必曰士氣所謂士氣者乃士林中能作隸家

畫品全用神氣生動爲法不求物趣以得天趣爲高觀其曰寫而不曰描者欲脫畫工院氣故耳此等謂之寄興取玩一世則可若云鑒畫何以此方前代而爲後世寶藏若趙松雪王叔明黃子久錢舜舉輩此眞士氣畫也而四君可能淺近効者是果無宋人家法而泛然爲一代之雄哉例此可以知畫矣

畫家鑒賞眞僞雜說

高子曰米元章云好事家與鑒賞家自是兩等

家多貲蓄貪名好勝遇物收置不過聽声此謂好事若賞鑒家天資高明多閱傳錄或自能畫或深知畫意每得一圖終日寶玩如對古人声色之奉不能奪也名曰眞賞然看畫之法須着眼圓活勿偏已見必細玩古人命筆立意委曲妙處不令潦草涉畧論山有起伏轉換水有歷瀕源流林木求其深邃蓊欝而深淺分明人物觀其觀面凝眸而顧盼相屬四時之景要分朝暮陰晴烟雲動蕩花鳥之態須觀欹風含露宿食飛鳴次及牛馬昆蟲魚龍水族無一不取神氣生動天趣渙然筆墨之外斯不失爲眞賞若專以形似取之則市街貼壁賣畫儘有克肖人物花草猫狗之圖何取於古且古人之畫豈特不可以形似物趣求也當無筆跡留滯方見天趣如書之藏鋒始妙松雪詩云石如飛白木如籀寫竹應須八法通正謂是也且好畫不宜多裱裱多失神亦不可洗更不可剪去破碎邊條當細細補足令人寶惜古畫豈特寶若金玉即

如宋人去此不遠畫之在世流傳便少無論唐時五代藏畫之家當自檢點不恤勤煩乃收藏至要畫之失傳其病有五古畫年遠紙絹已脆不時舒卷畧少局促即便折損破碎無救此失傳之一童僕不識收捲有法即以兩手甲抓畫捲起不顧邊齊以軸餘着力緊收內中絹素碎裂此失傳之二或遭屋漏水濕鼠嚙猫溺梅雨黴白不容揩抹即以麁布擦摩逐片破落此失傳之三或出示俗人不知看法即便手托畫拱

起就𥈅觀絹素隨折或挂畫忽慢以致墮地折裂再莫可補雖貼襯何益此失傳之四或遭兵火水溺歲若流移此失傳之五有等敗落子孫無識婦女不知寶藏堆積朽腐或兒女痴頑用筆塗寫或灯下看玩以致油污透骨或偶墮燭燒損或挂當風狂起吹斷刮裂甚矣古畫難存類此種種古人名畫更少對軸若高尚士夫之畫遣興偶作天趣生動人即寶傳何能有對若高齋精舍豈容四軸張挂即對軸亦少雅致世

以無名人畫即填其人款字深可咲也畫院進呈卷軸皆有名大家俱不落款何必見牛指戴見馬指韓又豈如格古論云無名人畫多有佳者若云無名決無好畫無名款者皆御府畫也古有善畫花草者多不落墨以色點染自有一種精神生意又若粉本即舊人畫稿草草不經意處乃其天機偶發生意勃然落筆趣成多有神妙當寶藏之唐人紙則硬黃短簾絹則絲粗而厚有擣熟者有四尺濶者宋絹則光細若紙

揩摩如玉夾則如常更有濶五六尺者名曰獨梭紙用鵠白澄心堂居多宋畫迄今其絲性消滅更受糊多無復堅韌以指微跑則損絲如灰堆起表裡一色若今時絹素以藥水染舊無論指跑絲絲露白即刀刮亦不成灰此古今絹素之辯似不容僞又如元絹有獨梭者與宋相似有宓家機絹皆妙古畫落墨着色深入絹素染既多精彩迥異其花草紅若初暘綠如碧瑱粉則膩滑如玉黑則點墨如漆僞者雖極力模

擬而諸色間有相似惟紅不可及且求其入絹深厚則不能矣神采索然又如古人之畫愈玩愈佳筆法圓熟用意精到以人趣做模物趣落筆不凡而天趣發越今人之畫人趣先無而物趣奪人落筆粗庸入眼不堪玩賞何用僞爲宋人臨摹唐朝五代畫片神采如出一手秘府多寶藏之今人臨畫惟求影響多用己意隨手苟簡雖極精工先乏天趣妙者亦板近如吳中臭樂泉臨畫亦稱當代一絕我　朝名家可宋可

凡者亦不足入高品如文衡山沈石田陳白陽
唐伯虎文汝水王仲山錢叔寶文伯仁顧亭林
孫雪居沈青門風神俊逸落筆脫塵或隸或行
各有天趣元之二趙王黃可與並矣如戴文進
工山水人物神像雅得宋人三昧其臨摹傚效
宋人名画種種逼真其生紙着色闇淡草草效
黃子久王叔明等畫較勝二家如商喜李在周
東村仇十洲山水人物之妙上軼宋人劉范諸
賢人如邊景昭呂廷振林以善張秋江沈士容
王牧之陳憲章俞江村周少谷筆花鳥竹石亦
得宋之徐黃家法他如謝廷循上官伯達金文
鼎金汝清姚公綬王孟端夏仲昭王舜耕陳大
章許尚文吳偉蘇致中葉原靜謝時臣朱子朗
朱鹿門夏葵夏芷石銳倪端諸筆皆我　明一
代妙品士夫畫家各得其趣若鄭顛仙張復陽
鍾欽禮蔣三松張平山汪海雲皆畫家邪學徒
逞狂態者也俱無足取

賞鑒收藏畫幅

高子曰收蓄畫片須看絹素紙地完整不破清
白如新照無貼襯此為上品面看完整貼襯條
多畫神不失此為中品若破碎零落片片湊成
緝綴新絹以色旋補雖為名畫亦不入格此下
品也完整中價之低昂又以山水為上人物小
者次之花鳥竹石又次之走獸蟲魚又其下也
冊葉卷子同一論法又如神佛圖像其品不同
如宋元并我朝人畫佛像名家多就山水樹石
中或坐或行或倚石凭樹畫法不板烟雲流潤

神氣儼臨為上品也其他三等並列鬼從猙獰
或登寶座諸神衛護者止可為侍奉香火非流
傳品也又如假造佛像畫片以絹搗熟以香烟
灑并灶烟屋梁挂塵煎汁染絹其色雖舊或黃
或淡黑可愚隸家孰知古絹一種傳玩舊色嗅
之異香可掬豈人偽可到古絹碎裂儼狀魚口
橫聯數絲再無直裂今之偽者不橫即直乃以
刀刮指甲劃開絲縷堅韌不斷觸目即辯藏畫
之法以杉板作匣匣內切勿油漆糊紙反惹黴

濕又當常近人氣或置透風空閣去地丈餘便好一遇五月八月之先將畫幅幅展玩微見風日收起入匣用紙封口勿令通氣過此二候方開可免黴白又若以名畫張挂多則三五日一換收起挂久恐爲風濕侵損質地若絹素畫尤不可以久挂如前起居几内温閣藏畫之法甚佳古畫不可捲緊恐傷絹地单條短軸作横面開閧門扇匣子畫直放入軸頂貼籤細開其畫甚便取看又如宋人綉畫山水人物樓臺花鳥

針線細密不露邊縫其用絨止一二絲用針如髮細者爲之故多精妙設色開染較畫更佳以其絨色光彩奪目丰神生意望之宛然三趣悉備女紅之巧十指春風迥不可及元人之綉便不及宋以其用絨粗肥落針不密且人物禽鳥用墨描畫眉目不若宋人以絨綉眉目瞻眺生動此宋元之别以其眉目辯也故宋綉山水亦不多得元人花鳥尚可一二見耳宋人刻絲山水人物花鳥每痕剜斷所以生意混成不爲機

經織制今人刻絲是織絲也與宋元之作迥異故宋刻花鳥山水亦如宋綉有極工巧者余意刻絲雖逊不及綉若大幅舞裀自有富貴氣象元刻迥不如宋矣大率一代之物不及一代凡事皆然何止此也人能以畫自工明窻淨几描爲景物或覩佳山水處胸中便生景象布置筆端自有天趣如名花折枝覩其生趣花態綽約葉梗轉折向日舒笑迎風欹斜含烟美雨初開殘落種種態度爲入禾素不覺學成便得出人

頭地若不以天生活潑者爲法徒寫紙上形似三趣無一得也終爲俗品古之高尚士夫如李公麟范寬李成蘇長公米家父子筆靡不盡臻神妙是以大雅君子於畫收藏賞鑒不可不學一二名筆

論研

高子曰研爲文房最要之具古人以端研爲首端溪有新舊坑之分舊坑石色青黑溫潤如玉上生石眼有青綠五六暈而中心微黃黃中有黑點形似鸜鵒之眼故以鸜鵒名研眼分三種暈多晶瑩者謂之活眼有眼矇朧暈光昏滯者謂之淚眼雖具眼形內外焦黃無暈者謂之死眼故有泪不如活死不如淚之評又以眼在池上者名曰高眼爲佳生下者爲低眼次之惟北

岩之石有眼餘坑有無相間或有七眼三五眼如星斗排聯者或十數錯落上下四傍生者或有白點如粟貯水方見隱隱扣之無聲磨墨亦無聲爲下岩之石今則絕無有則希世之珍也上岩中岩之石皆灰色而紫如豬肝總有一眼暈少形大如雄雞眼扣之摩之俱有聲質亦麄礪即今之端石是也歐陽公以端之子石爲佳以子石生大石中爲石之精其發墨光潤貯水不耗爲可貴耳古有端石貢硯無眼其細膩發墨色青光潤此必下岩石也想貢硯在宋宮可取多不暇剪裁取眼故耳貴在發墨何取於眼無眼者但不入於俗眼鑒家何礙歙石出龍尾溪者其石堅勁發墨故前人多用之以金星爲貴石理微粗以手摩之索索有鋒鋩者尤佳歙溪羅紋如羅之紋細潤如玉刷絲如髮之密金銀間刷絲亦細密眉子（即蛾眉也）如甲痕爲舊坑四種石也色俱青黑其新坑者羅紋如蘿菔紋刷絲無條相去一二分眉子或長一二寸金星新

舊坑石色雖淡青質並麄燥銀星新舊坑同故歙石有龍尾金星蛾眉角浪松文等名有種湖廣沅州出石深黑亦有小眼廣人取歸作硯名曰黑端沅人取作犀牛魚龜荷葉八角等式潊溪石淡青色內深紫而帶紅極細潤用久光甚有黃脉相間俗號紫袍金帶有僞造者以藥塗嵌成之自有痕跡洮河綠石色綠微藍其潤如玉發墨不減端溪下岩出陝西河深甚難得也今名洮者俱潊石之皮乃長沙山谷中石光不

發墨廣東萬州懸崖金星石色黑如漆光潤如
玉以水潤之則金星自見乾則無跡極能發墨
用久不退在歙之上端之下岩石可儉也淅之
衢石黑者亦佳多不發墨他如黑角研紅絲硯
黃玉硯褐色研紫金研鵲金墨玉石研皆出山
東水晶研發墨如歙蔡州白石研浮金山仙石
硯丹石研唐州唐石硯宿州宿石研吉州紫石
研淄州黃金研金雀石研青州石末研熟鐵研
紫金石研用不發墨青石研蘊玉石研戎石絳

石研淮石研寧石研宣石研吉石研夔石研如
漆發墨明石研萬州磁洞石研相州銅雀瓦研
未央宮瓦頭研郴州郴石研出龍壁下成州成
石研出栗亭瀘研濰研南劒州魯水研宿州樂
石研虢州澄泥硯登州駝基島石研歸州大陁
石研江西寧府陶研研形肖銅雀高麗硯鬆花巧渠公研
銀研銅研磚研漆研蚌研磁研研之出處不可
勝紀衆硯中龍尾發墨池水積久不乾端溪美
惡俱能發墨中有受水燥濕之別羅紋過於龍

尾銅雀硯沉水千年原質亦細故易發墨而不
甚燥然不壞筆他則無足議也唐之澄泥硯品
爲第一惜乎傳少而今人罕見古之名硯如陳
省躬仙翁研陶穀有兩池圓研名曰璧友和魯
公有雪方池研周彬公友人有金稜王海研徐
關之有小金成研宣城有四環鼓研李后主有
生水研內有黃石子子在則水無子則涸孫之
翰有呵水研一呵水流丁晉公有水研一泓墨
水盛暑不乾劉羲叟造瓦研丁寶臣綠石研即綠

亞端也謂之玉堂新製送王介甫故介甫詩有玉
堂新製世爭傳況是蠻溪綠石鐫之句蘇長公
研銘曰千夫挽綆百夫運斤篝火下縋以出斯
珍此言下岩端石在宋亦難採取如此況後數
百年矣何能易得若余所見研有百方皆名研
也不能一一悉記舉其可寶者言之如端溪天
生七星研綠端石研玉兔朝元研子石硯山字
子石研天成白玉風字研漢碧玉圭研唐澄泥
八角大研未央宮磚頭研德壽殿犀紋石研天

潢研龍尾石筒瓦小研洮河綠石研銀絲石研古瓦鶯研靈壁山石研龍尾石陡研與和磚研石渠瓦研豆班石研此皆研之極少而至精妙者圖其形體共海內鑒家賞之噫有研存筒如范裔之遺子者能幾人哉人能賤金玉而寶研石者又幾人哉況佳研之不得其主又不知其幾矣他如沉於深淵掩於厚土毀於兵燹敗於顛覆哭於記箕之傍困於學究之側其幾又何勝以千百計也惜哉

滌藏研法

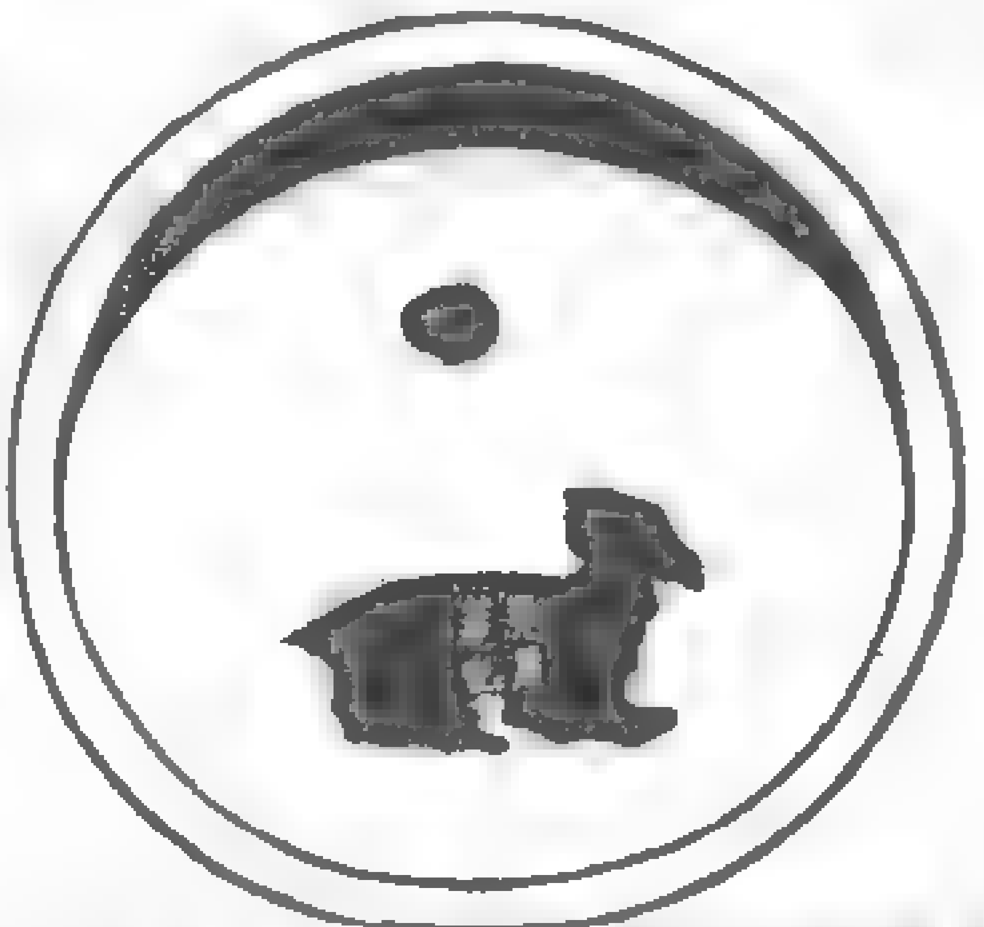
佳研池水不可令乾每日易以清水以養石潤不可一日不滌若用二三日不滌墨色差滅滌者不可磨去墨銹此爲古硯之徵滌以皂角清水爲妙滚水不可滌研以半夏切平擦研極去宿墨以絲瓜穰滌洗總不如蓮房殼收起以水浸軟滌研去垢起滯又不傷研不可以毡片故紙揩抹恐毡毛紙屑以混墨色大忌滚水磨墨茶亦不可新墨初用膠性并稜角未伏不可重磨恐傷研質冬月當預藏佳研以瓷研用之可以敵凍寒時以火炙水當用四脚搙爐架火研上微煖逼之或用研爐亦可得青州熟鐵研用之甚宜春夏二時霉溽蒸濕使墨積久則膠泛滯筆又能損研精采須頻滌之以文綾爲囊韜避塵垢藏之筒匣不可以研壓研以致傷損研之佳者最爲難得今所尚者未必佳品人俱貴耳賤目以愚肆家彼所爲寶豈真寶哉又不可以不察

後研圖皆余十年間南北所見或在世家或在文客或落市肆重索高價鑒家未見按圖未必盡許爲奇即內中一二易得之石亦異常品故余賞其諸研質之堅膩琢之圓滑色之光采聲之清泠體之厚重藏之完整傳之久遠豈世俗所謂研哉海內必有見者見則必以余爲藻鑑的確余雖未博目中見此爲佳第恐沉殁圖志不忘媿余筆拙未盡形容若爲浮借余素不善

天成七星研

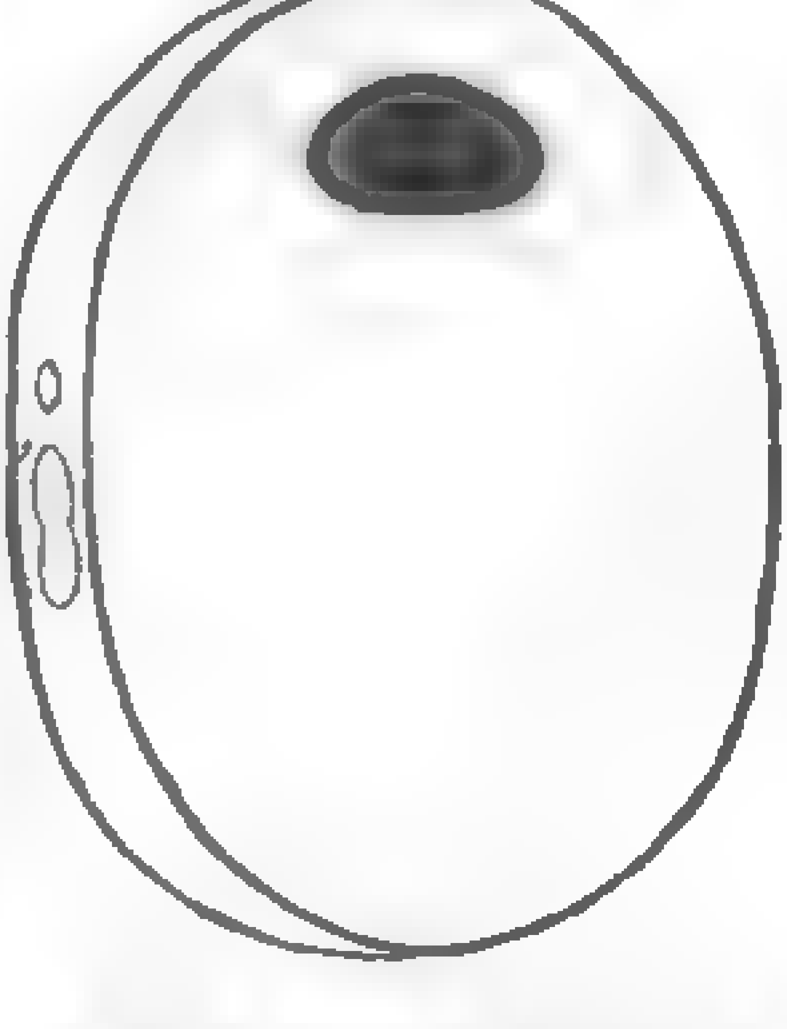
此為黑青端石上有七眼列如七星次第不爽亦異產也背有四眼名曰天然七星硯後有銘數十字長可八寸闊三寸有餘

玉兔朝元研



此為細羅紋刷絲歙石圓徑六寸高一寸五分面有黃色兔斤二像巧若天成更無凹凸以象形似真五代所物也名曰玉兔朝元研倣刻建中靖國元年改朝表下刻篆書一拳石兮良祥伴俯墨兮增光出煤煙兮不磨伴許氏兮共昌 孫九成識又二行云子子孫孫永古用之

子石研

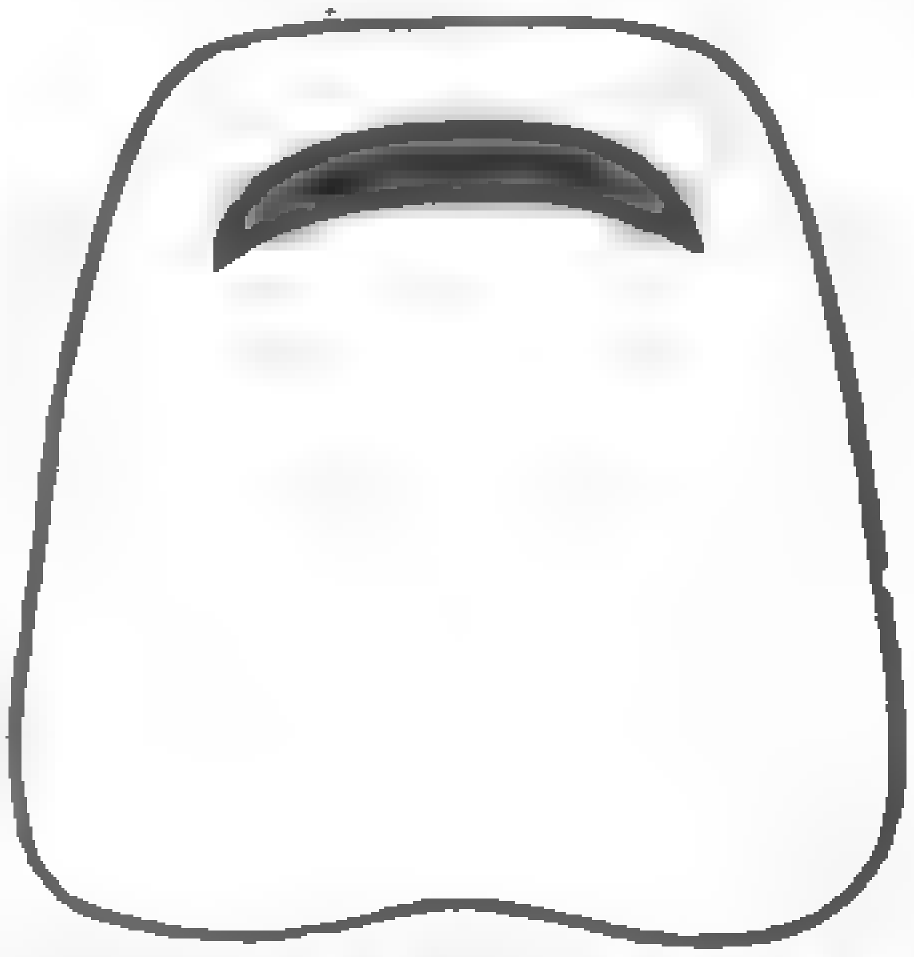


天生石子長五寸六分高一寸五分傍有小凹四周光潤可愛作色紫黑紋界正黑也後有陰狀鴝鵒眼迹二字 子后

三角子石研

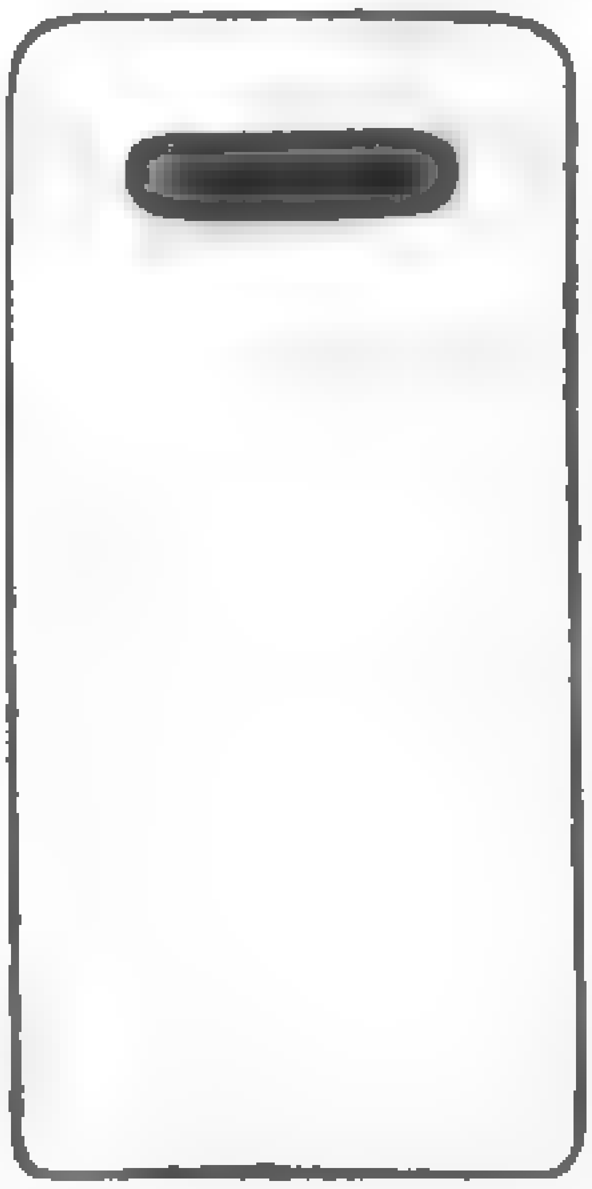
天成三角石子硯方廣四寸許厚寸許名曰三角子石硯其色青黑光膩發墨乃龍尾石也

天成風字玉硯



混成蒼玉一塊如風字形方廣七寸厚二寸上平下庵空起捧手磨處微凹雖巧匠琢磨無此周緻人或疑其假借處有之殊而出水皮色紋理毫忽不破中含粉芬美玉曾大工可與力哉天巧如此今人玩不忍釋

碧玉圭硯

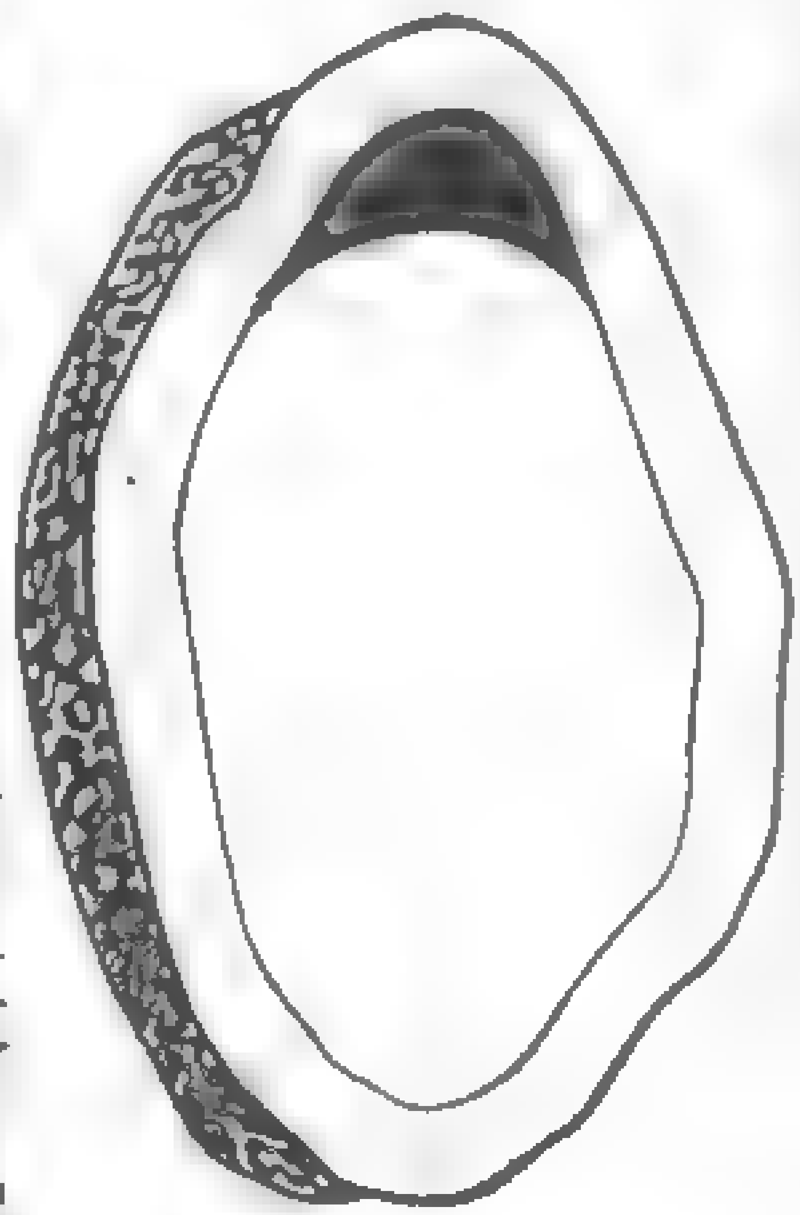


此碧玉圭形長七寸許厚一寸四面土秀黃刹纒滿隙處弁後露半體乃波菜綠色爲絕品碧玉上有水池四面光瑩此誠秦漢物也

古瓦鸞硯

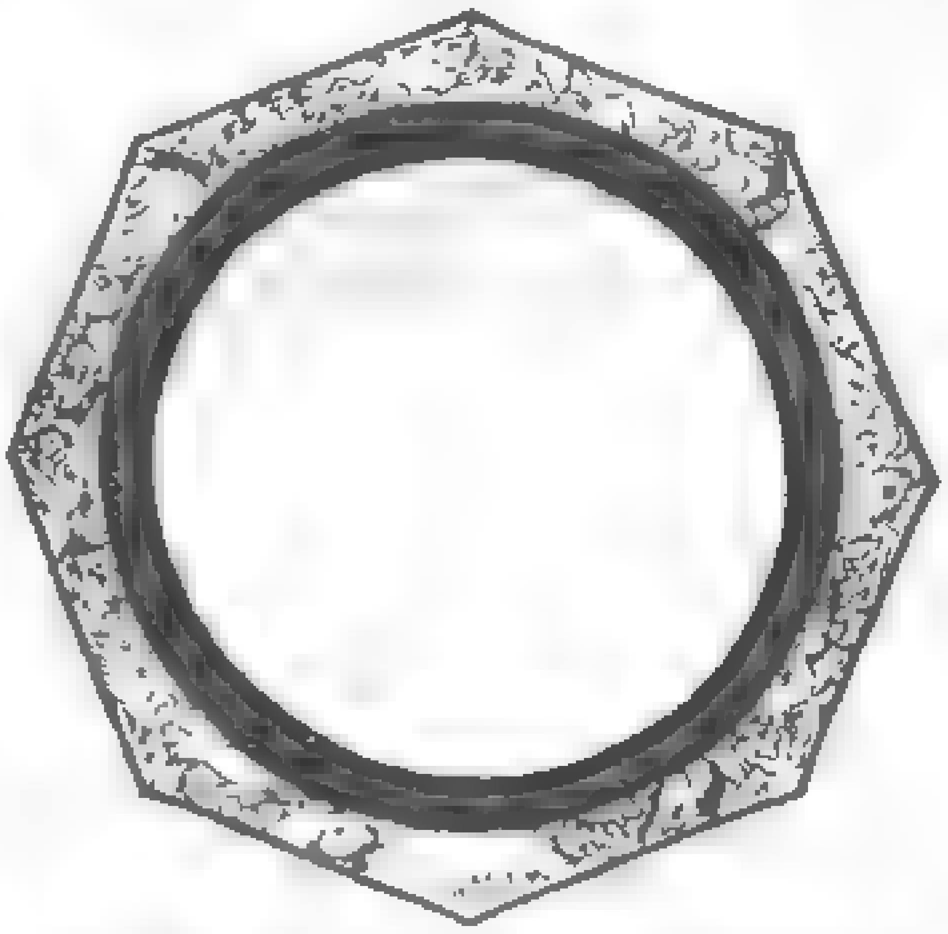
此古片瓦之半就形琢爲鸞研其制奕具佳質細而堅半厚半薄長七寸濶四寸尾上有元章二字上扣米氏印章

天發龍尾石段硯



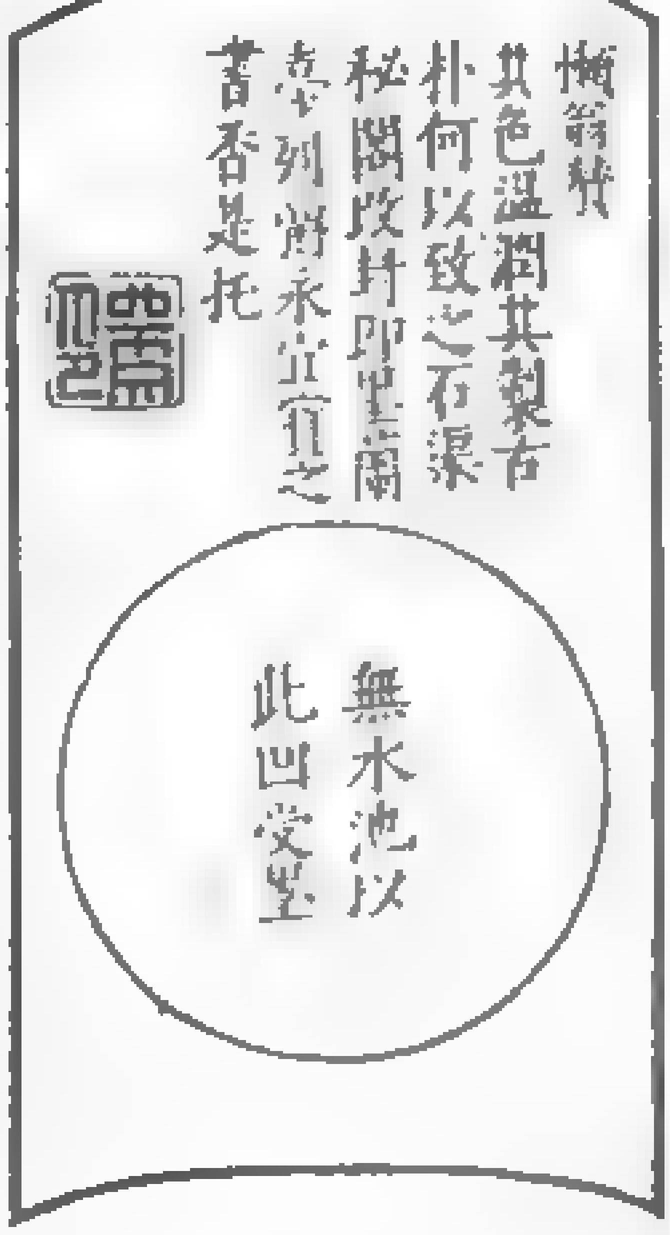
此龍尾石塊爲天生形製無可容墨後人琢平底面四傍皆天生石紋如圖長六寸濶三寸中厚一寸有多下有烏玉二字

八稜澄泥研



此唐之澄泥研也以泥水承澄燒成爲研品研以爲第一肉里質潤如石用堅如玉後片方廣九寸厚二寸下有篆字明理賞跡中水閣欣建處學共十二字上水池外皆海水波浪中雜魚龍奔馬之物刻法精妙刀痕間然真稀世物也

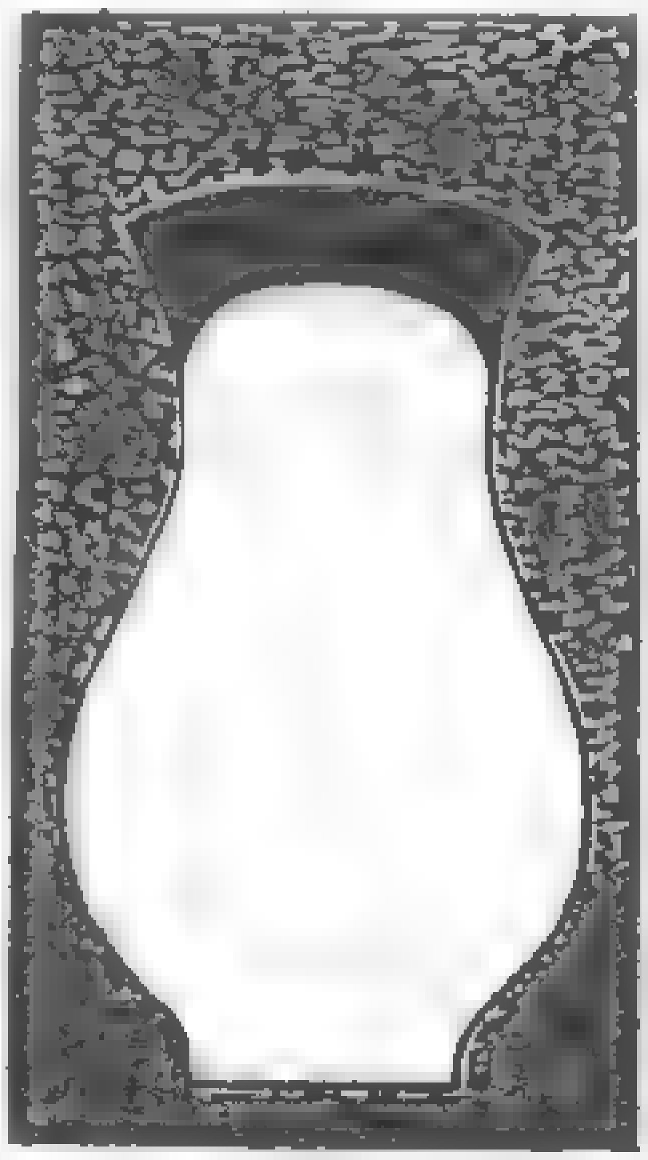
石渠閣瓦研



此瓦硯背篆石渠閣瓦四字研上有銘質堅聲清扣之如玉長一尺闊六寸厚一寸後傍又書云

嘉靖五年改製下有小印

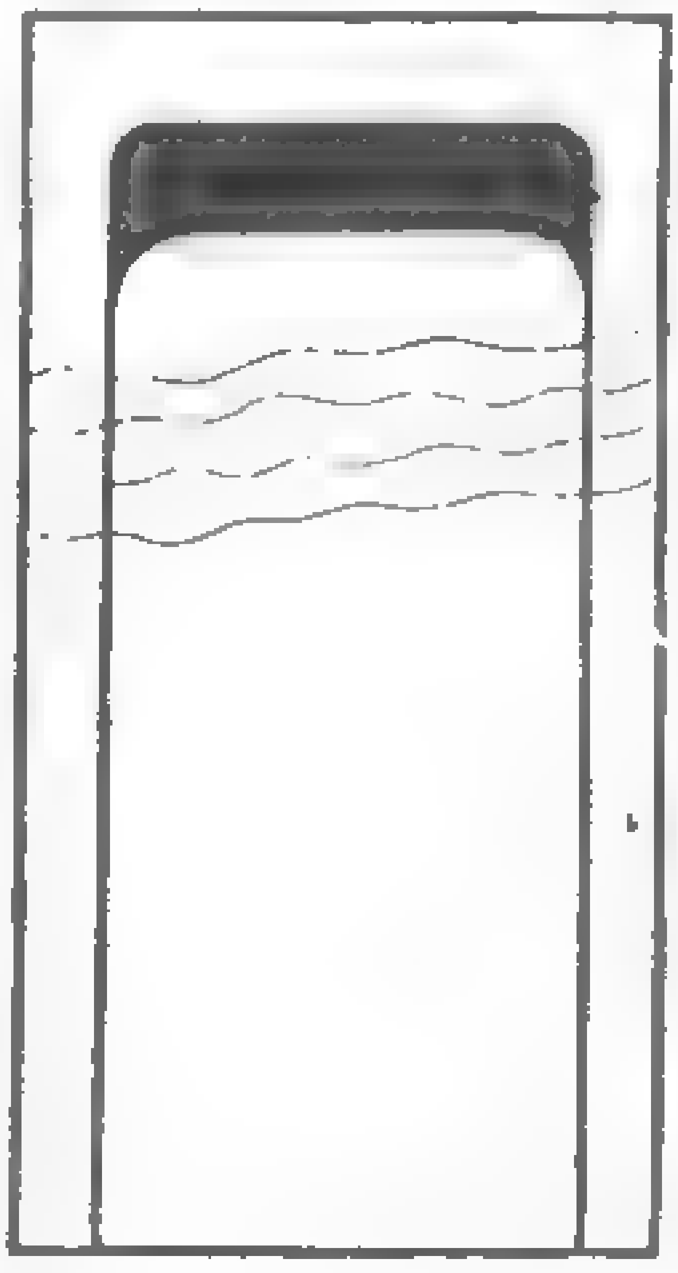
德壽殿犀紋石研



此爲天生石面儼肖犀紋毫無雕琢亦且平整中開腰式貯水用墨后刻德壽殿字下有御押長八寸濶四寸厚一寸許

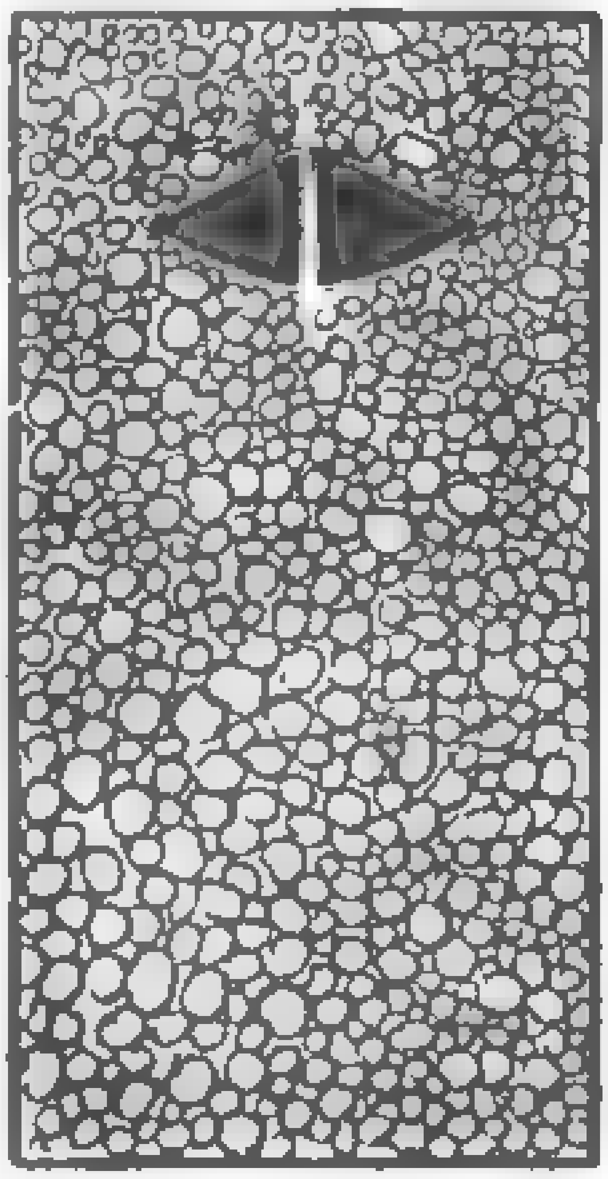
大印文曰德壽殿書寶

天潢研



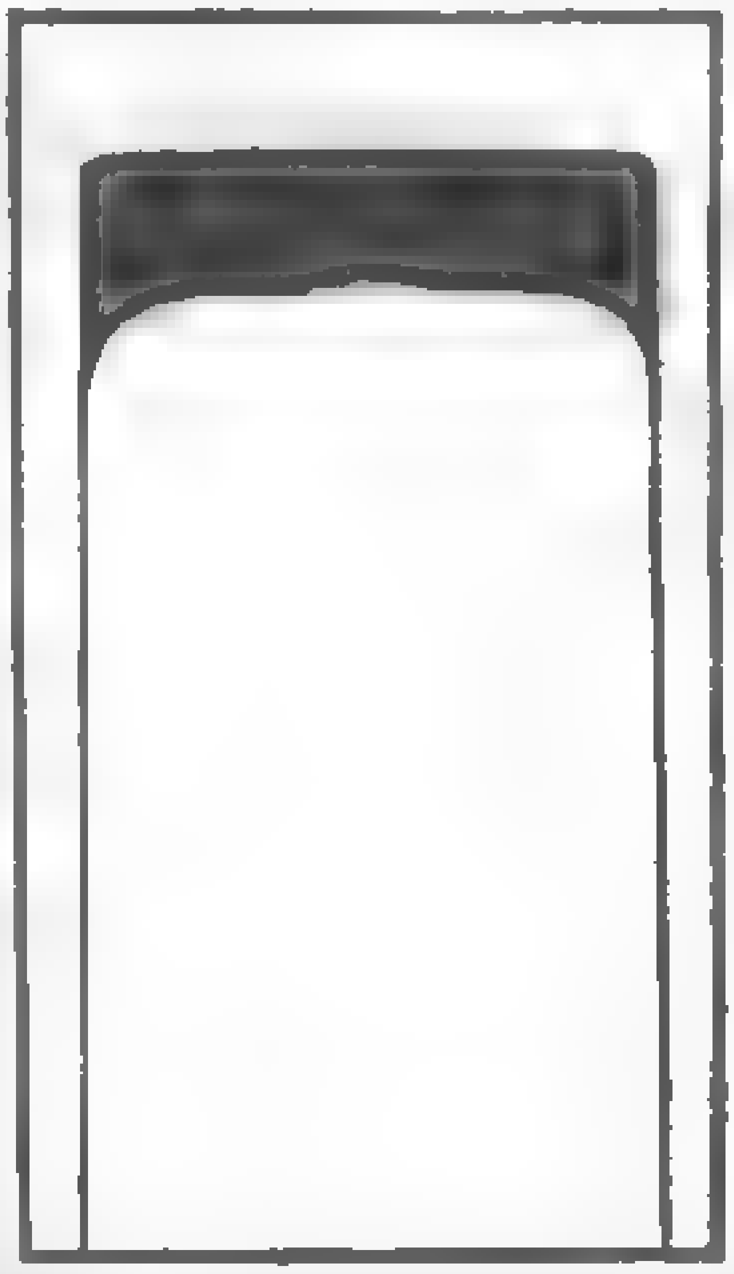
此古歙石中段橫截白色如玉儼若天潢四面皆然高三寸許長九寸濶可五寸下有插手空處

豆斑石研



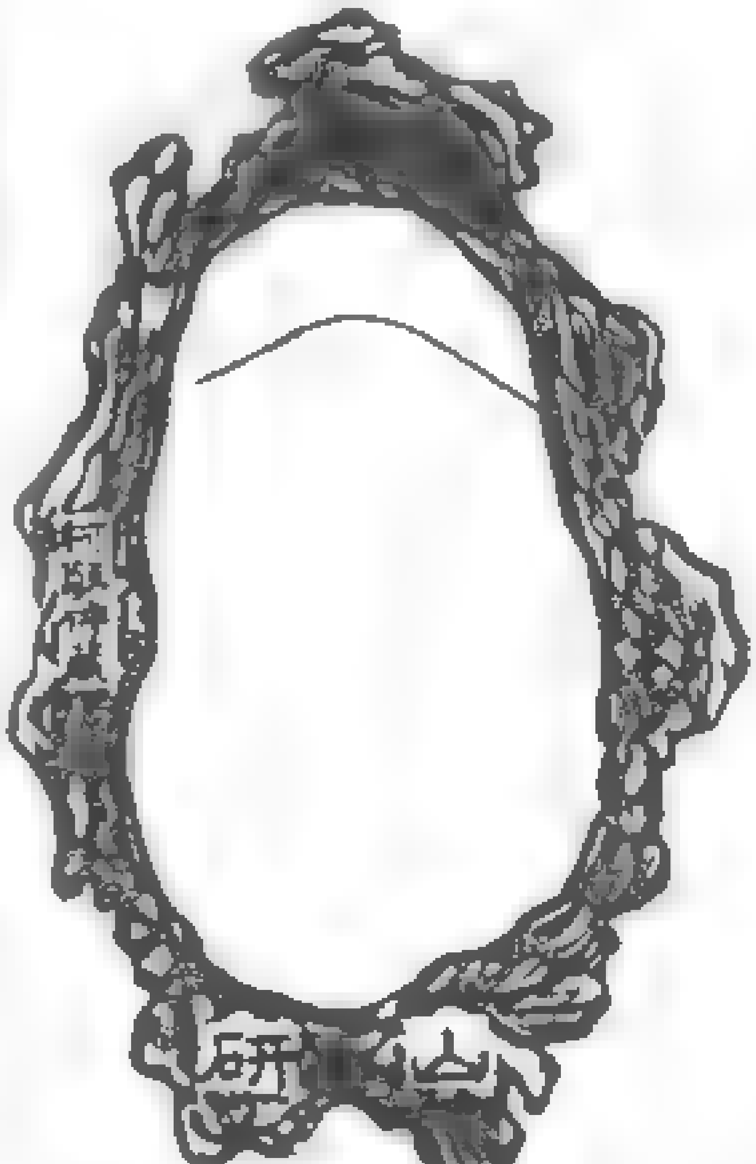
此歙之豆斑石也高寸許長七寸濶三寸餘色微黃綠滿面豆瓣大小不等有數暈者有綠色黃沉香色者光膩細滑形色可愛

洮淥石研



此洮河綠石硯也光細如玉無少差異惟不及玉之堅耳色如新綠芬翠可愛以之方碧碧沉而深以之方萊萊淡而不艷真研中寶也

靈壁山石研



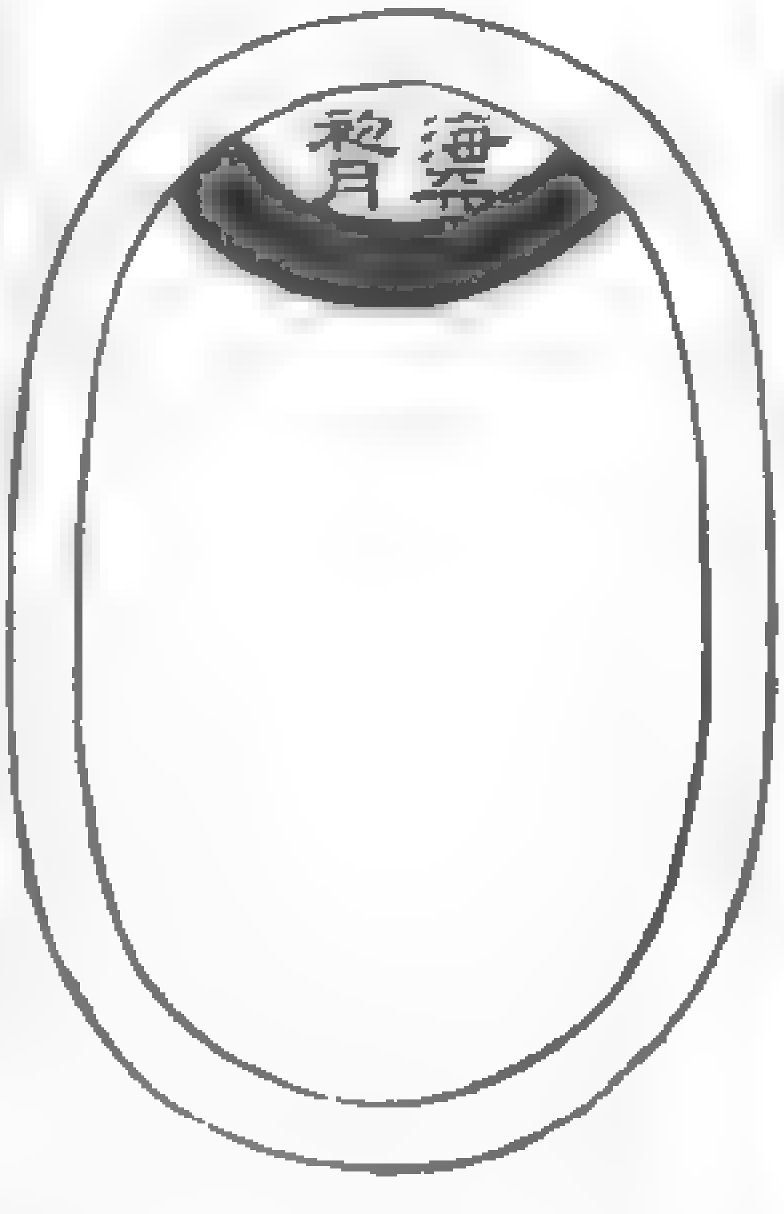
此靈壁石山面平如砥形可以受墨傍共皆天生皺文長七寸許高三寸上尖中肥下斂置之几上甚穩

龍尾石荷瓦研

此龍尾石研琢如荷瓦之形面上銘刻如圖下有萬卷樓三篆字長六寸濶三寸高一寸有多石色青墨堅玉

萬壽樓

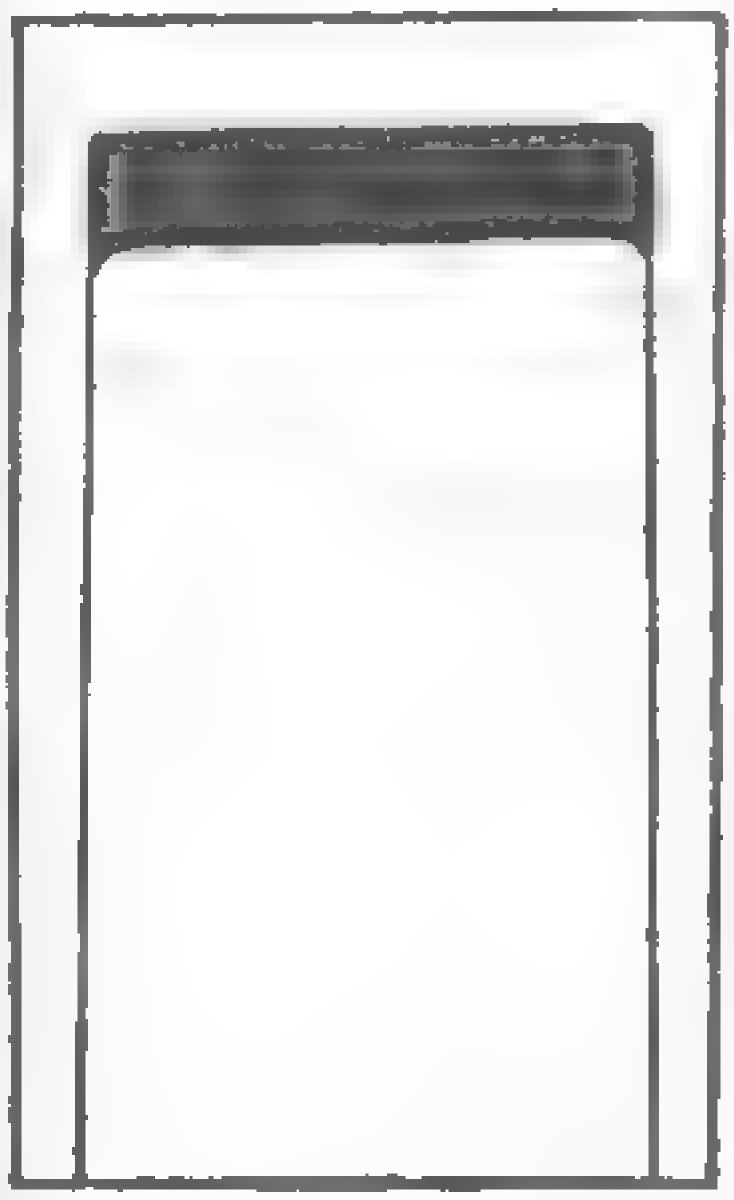
未央宮磚頭硏



此未央磚頭研也色黃黑形如腎長陸寸濶四寸厚一寸扣之声清而堅上有海天初月四字

建安十五年　長條陽字

綠端石硏

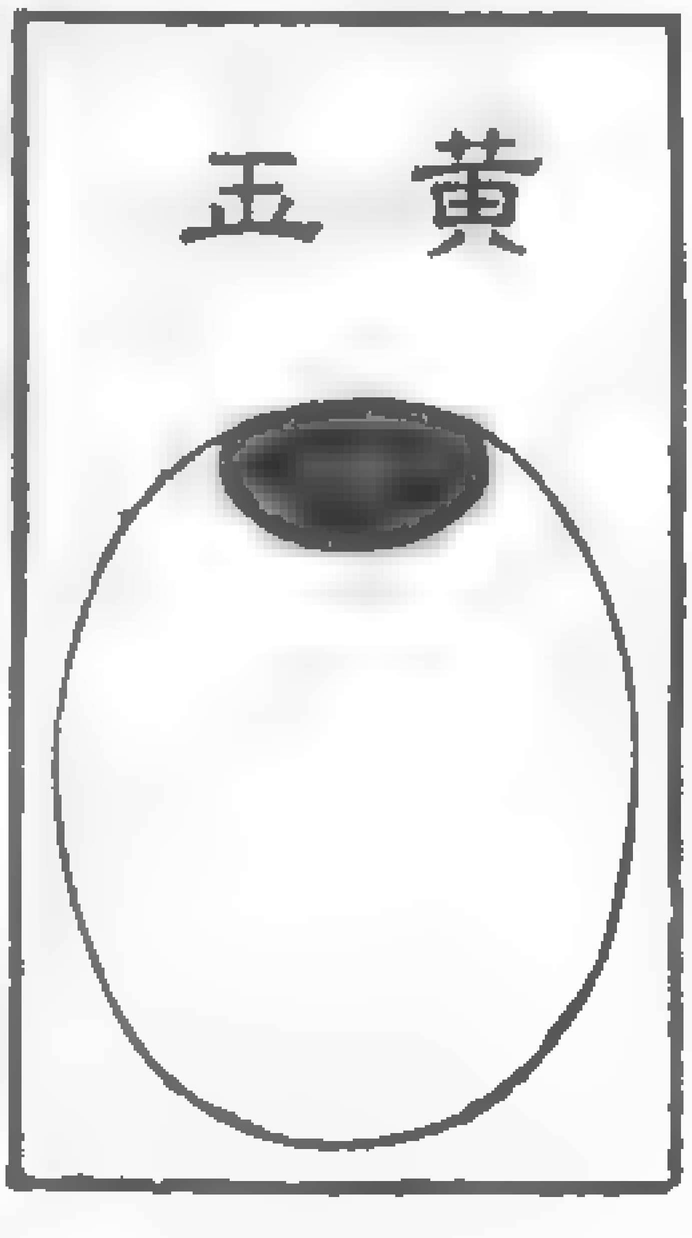


此綠端石研背有周幼海銘上鐫綠玉二字長七寸厚二寸濶五寸色溫然如玉扣之鏗然

隸[illegible]

朴質弱傳[illegible]取端友[illegible]有[illegible]是耳也剖結精[illegible]砥礪[illegible]世守[illegible]　吳郡周天球銘

興和磚硏



此魏時磚研質細声堅扣之如金石然長九寸厚二寸許濶四寸色黃淡如沉香背上方內篆大魏興和年造文一方有異獸奮翼者上半其形想磚大而得其半也

銀絲石硏

此銀絲石研長五寸濶寸半高寸許石色如漆上有銀絲紋如畫橫經石中溫潤如玉呵氣成水硯譜不錄此必歙石龍尾石類也特甚可愛

高似孫硯箋諸式

鳳池研 玉堂研 玉臺研 蓬萊硯 圭研
辟雍研 房相研 郎官研 風字研 鼎研
人面研 曲水研 八棱研 四直研 院研
蓮葉研 馬蹄研 鳳池研 圓池研 天研
玉環研 舍人研 水池研 大師研 蟾研
東坡研 都堂研 內相研 葫蘆研 鐵研
隻履研 雙履研 月池研 方池研 笏研
斧形研 瓢研 璧研

續研式

琴研 鷹揚研 鴛研 山字研 太極研
箕研 漢壺研 鳳咮研 松段研 山石研

論墨

高子曰古之尚墨者徐鉉墨名月團價值三萬唐玄宗墨名龍香劑致墨精幻形李廷珪龍紋墨雙脊墨千古稱絕漢時月給尚書令渝糜大墨范木相一 墨表曰五劍堂造裡曰天關第一煤金章宗蘇合油烟墨后欲得之者以黃金倍易無可覓慶眾煥墨名香璧副墨子五代時有朱君得柴珣小墨韓熙載化松堂墨名玄中子麝香月龍煤張遇造易水貢墨懷民遺東坡墨

名青烟煤又如供堂墨淵雲墨兗州陳朗墨元有潘雲谷墨松丸墨倪倪墨松烟墨九子墨魚吐墨天雨墨陽山石墨化蟴墨浮提國金壺墨雷公墨又若仲將之墨一點如漆等類皆古名墨也若今世所尚以羅小華為最羅之墨固善矣余所見國初查文通龍忠迪墨碧天龍氣墨水晶宮墨新安方正牛舌墨石青填字赤金為衣者蘇眉陽幼年所製祖李遺法卧蚕小墨世宗時邵格之墨如方于魯寥天一九玄三極

國寶非烟等墨亦皆精品前如汪中山翰史初時製墨質之佳矣不亞羅墨其精品以豆瓣楠爲匣内用朱漆籤以印欵表曰太極兩儀三才四象五雀六馬七鵰八仙九鶴十鹿皆以鳥獸取義又有玄香太守小長墨四種一曰鼎文二曰卧蚕三曰亞字四曰玉階有客卿四種小元墨曰太極曰八卦曰圓璧曰瓔樓有松滋侯四種小方墨一亞字二羅文三九雲四螭環有墨挺墨柱余先得其數種試之質輕烟紫可爲九

玄三極矣似在羅上真神品也今人所見皆其次品式樣雖一而墨質不佳又如二十八宿元學爽其下矣故名即湮沒不傳至後墨印尚存而墨質愈下特爲中山表焉余爲典客時高麗使者餽墨上有梅花印紋其墨色甚黑而濃佳以余論之墨之妙用質取其輕烟取其青嗅之無香磨之無聲新研新水磨若不勝（言不可用力摩也）忌急則熱熱則沫生用則旋研研無久停塵埃汚墨膠力泥凝用過則濯墨積勿盈藏久膠宿

墨用乃精用墨之法無出余數語也翁治墨之精模式之巧方于魯所刻墨譜似畫善也奇哉方之墨哉客曰墨惟適用足矣何以奇爲噫能好奇也墨品精者不特於今爲佳存於後世更佳不特詞翰藉美於今更藉傳美於後若晋唐之書宋元之畫傳數百年墨色如漆書畫神氣賴墨以全若墨之下品用濃見水則泌散湮汚用淡重積則神氣索然未及數年墨跡以脫由此觀之則墨之爲用果好奇也知此則可與言

墨矣故李廷珪詩云贈爾烏玉玦清泉研須潔避暑懸葛囊臨風度梅月其寶惜可知又云墨藏石灰中過梅不黴是亦一法

附硃墨法

法用好辰砂一兩三紅硃二兩用秦皮水煮膠清浸七日夜傾去膠之清水於日色漸漸晒至乾濕得所以墨印印之硯中研用甚佳一法以花朱同藤黄磨點或用白芨磨者亦妙

論紙

高子曰上古無紙用汗青者以火炙竹令汗出取青易於作書至漢蔡倫始製紙爲萬世利也初擣漁網爲紙曰網紙以布作者曰麻紙以樹皮作者曰穀紙蜀有凝光紙雲藍牋花葉紙十色薛濤箋名曰蜀牋有側理紙松花紙流沙紙彩霞金粉龍鳳紙綾紋紙短簾白紙硬黃紙布紙縹紅紙青赤綠桃花牋藤角紙縹紅麻紙蠶根紙六合箋魚子牋苔紙建中年有女兒青紙卵紙宋有澄心堂紙蠟黃藏經牋白經牋碧雲

春樹箋有龍鳳印邊三色內紙有印金團花并各色金花牋紙有藤白紙研光小本紙李偽主造會府紙長二丈闊一丈厚如繒帛數重陶穀家藏有鄱陽白數幅長如匹練西山觀音簾紙鵠白紙蠶繭紙竹紙大牋紙元有黃麻紙鉛山紙常山紙英山紙臨川小牋紙上虞紙又若于邑之紙妍妙輝光皆世稱也今之楚中粉箋松江粉箋爲紙至下品也一徽即脫陶穀所謂化化箋此爾止可用供溷材一化也貨之店中包

麫藥菓之類二化也甚言紙之不堪用者類此若今之　大內細密洒金五色粉牋五色大簾紙洒金牋有等白牋堅厚如板兩面研光如玉潔白有印金花五色箋紙又若磁青紙如段素堅韌可寶多用爲泥金字經有等藍色者薄而不佳高昌國金花牋亦有五色有描金山水圖者高麗有綿繭紙色白如綾堅韌如帛用以書寫發墨可愛有等皮紙用以爲簾爲雨帽爲書夾堅厚若油爲之中國所無亦奇品也近日可

用作書者吳中無紋洒金箋紙爲佳松江近日譚牋不用粉造以荊川簾紙褙厚研光用蠟打各色花鳥堅滑可類宋紙又新安新造倣宋藏經箋紙亦佳吳中近亦爲之但不如宋箋抄成堅韌如段帛有性數百載流傳尚有揭開受用若今倣效者紙性終脆久徵糊懈必鬆時尚花邊格子白鹿牋用以作東寫詩甚便其式余家有數十種但白鹿紙以綠子水倂槐黃水微煎印者雅甚以青以紅俱不佳也又如鴉研五色

箋亦以白色松花色月下白色羅紋箋爲佳餘色不入清賞兩人硏者精美又不壊板若用水濕一紙以潤十紙硏者不佳然以白蠟硏者受墨容蠟者遇墨成珠描寫不上深可恨也弁錄以共鑒賞

造葵箋法

五六月戎葵葉和露搯下擣爛取汁用孩兒白鹿堅厚者裁段葵汁内稍投雲母細粉明礬些少和勻盛大盆中用紙拖染挂乾或用以研花或就素用其色綠可人且抱野人傾葵微意

染宋箋色法

黄栢一斤搥碎用水四升浸一伏時煎熬至二升止聽用橡斗子一升如上法煎水聽用胭脂五錢深者方妙用湯四碗浸榨出紅三味各成濃汁用大盆盛汁每用觀音簾堅厚紙先用黄栢汁拖過一次復以橡斗汁拖一次再以胭脂汁拖一次更看深淺加減逐張晾乾可用

染紙作畫不用膠法

紙用膠礬作畫殊無士氣否則不可着色聞染法以皂角搗碎浸清水中一日用沙礶重湯煮一灶香濾淨調勻刷紙一次挂乾復以明礬泡湯加刷一次挂乾用以作畫儼若生紙若安藏三二月用更妙拆舊裱畫卷綿紙作畫甚佳有則宜寶藏可也

造捶白紙法

法取黄葵花根搗汁每水一大碗入汁一二匙攪勻用此令紙不粘而滑也如根汁用多則反粘不妙用紙十幅將上一幅刷濕又加乾紙十幅累至百幅無礙紙厚以七八張相隔薄則多用不妨用厚板石壓紙過一宿揭起俱潤透矣濕則晾乾否則平鋪石上用打紙槌敲千餘下揭開晾十分乾再疊壓一宿又槌千餘槌令發光與蠟箋相似方妙余常製之甚佳但費涉耳

造金銀印花箋法

用雲母粉同蒼朮生薑灯草煮一日用布包揉洗又用絹包揉洗愈揉愈細以絶細爲佳收時

以綿紙數層置灰磚上傾粉汁在上湮乾用五色箋將各色花板平放次用白芨調粉刷上花板覆紙印花紙上不可重搨欲其花起故耳印成花如銷銀若用薑黃煎汁同白芨水調粉刷板印之花如銷金二法亦多雅趣

造松花箋法

槐花半升炒焦赤冷水二碗煎汁用銀朱粉一兩礬五錢研細先入盆內將黃汁煎起用絹濾過方入盆中攪勻拖紙以淡爲佳文房用箋外

此數色皆不足備

論筆

尚子曰蒙恬創笔以枯木爲管以鹿毛爲柱以羊毛爲被所謂毫者非今之竹兎也故製筆之法桀者居前毳者居後強者爲刃耎者爲輔參之以檾束之以管固以漆液澤以海藻濡墨而試直中繩勾中鈎方圓中規矩終日握而不敗故曰筆妙柳帖云近蒙寄笔出鋒太短傷於勁硬所要優柔出鋒須長擇毫須細管不在大副切須齊齊則波切有憑管小則運動有力毛細則點畫無失鋒長則洪潤自由筆之主樞當盡於是故筆偈曰圓如錐捺如鑿只得入不得却言縛筆須緊不令一毛吐出即不堪用又曰心柱硬覆毛薄尖似錐齊似鑿故伯英之笔窮神盡意子雲稱之漢末一筆之匣雕以黃金飾以和玉綴以隋珠文以翡翠非文犀之楨必象之管豐狐之柱秋兎之翰則古人重筆之意慇矣南朝有姥善作筆用胎髮爲心開元中笔匠名

鐵頭能瑩管如玉今俱失傳右軍筆經曰諸郡毫惟中山兎肥而毫長可先用人髮杪數十莖雜青羊毛并兎毳裁令齊以麻紙裹枝根令治次取上毫薄布柱上令柱不見此皆古人格論若今之爲筆所貴在毫東鄰以青羊毛爲之雄尾爲蓋五色可觀有用豐狐毛虎毛鼠鬚羊毛麝毛羊鬚胎髮造者皆不如兎毫爲佳香狸毫次之兎以崇山絕壑中者毫足秋毫取健冬毫取堅春夏之毫則不堪矣筆以尖齊圓健爲德

毫堅則尖毫多則色紫而齊用鞣貼襯得法則毫束而圓用以純毫附以香狸角水得法則用久而健此外無法今人毫少而狸鞣倍之筆不耐寫豈筆之咎哉爲不用料耳余取杭人舊製筍尖筆㨗最佳後因湖州紥縛筆頭爲細腰葫蘆樣製杭亦效之最爲可恨初寫似細宜作小書用後腰散便成水笔即爲棄物杭筆不如湖笔得法湖笔又以張天錫爲最惜乎近無傳其妙者然畫筆向以杭之張文貴首稱而張亦不妄傳人今則分而爲三美惡無准世業不修似亦可惜揚州之中管鼠心畫筆用以落墨白描佳絶水笔亦妙古之王者以金管銀管班管爲笔紀功其重筆如此向有牙管玳瑁管玻瓈管鏤金管緑沉漆管及棕竹花梨紫檀等管此何意也以其爲可貴耳如持用何惟取竹之薄標者爲管笔之妙用盡矣又何尚焉冬月以紙帛衣管以避寒者似亦難用悉不取也收笔以十月正二月收者爲佳妙筆書后即入筆洗中滌去滯墨則毫堅不脫可耐久用然須洗完即加筆帽免挫筆鋒收筆以黃連調輕粉蘸筆頭候乾收之則笔不蛀而毫純又法川椒黃柏煎湯磨松烟染笔藏之亦可遠蛀古人重笔用敗則瘞故趙光逢灌足襄漢溪上見一方磚上題兔友退鋒郎功成鬓髮傷冢頭封馬鬣不敢負恩光後題獨孤貞節立磚上積有苔痕此蓋好事者瘞笔所在

論文房器具

高子曰文房器具非玩物等也古人云筆研精良人生一樂余以所見評之如左

文具匣

匣製三格有四格者用提架總藏器具非爲觀美不必鏤嵌雕刻求奇花梨木爲之足矣亦不用竹絲蟠口鑲口費工無益反致壞速如蔣製倭式用鉛鈐口者佳甚

研匣

用古研一方以豆瓣楠紫檀爲匣或用花梨亦

可研不在大適中為美可入藏匣再備朱研一匣故研譜有雙履製者為便二色用也研以端歙為佳或用白端石為朱研者不耐久用沾染不落亦得舊石一方為副始佳

筆格

有玉為山形者為卧仙若有珊瑚者有瑪瑙者有水精者有刻岸者匪直新製舊做亦多有宣銅鏒金雙螭挽格精甚余見哥窰五山三山者製古色潤又見白定卧花哇哇瑩白精巧舊玉

子母六貓長七寸以母橫卧為坐以子貓起伏為格真奇物也目中罕見有古銅十二峰頭為格者有銅螭起伏為格者余見友人有一老樹根枝蟠曲萬狀長止七寸宛若行龍鱗角爪牙悉備摩弄如玉此誠天生筆格余齋一石蟠屈狀龍不假斧鑿亦奇物也可架筆三矢

筆牀

筆牀之製行世甚少余得一古鎏金筆床長六寸高寸二分闊二寸餘如一架然上可卧筆四矢以此為式用紫檀烏木為之亦佳

筆屏

宋人製有方玉圓玉花板內中做法肖生山樹禽鳥人物種種精絶此皆古人帶板灯板存無可用以之鑲屏插筆覺甚相宜大方長可四寸高三寸者余齋一屏如之製此似無棄物有大理舊石儼狀山高月小者東山月上者萬山春靄者皆余目見初非紐捏俱方不盈尺天生奇物實為此具作毛中書屏翰似亦得所

水注

有玉為元壺方壺者其花紋甚工又見吳中陸子岡製白玉辟邪中空貯水上嵌青綠石片法古舊形滑熟可愛有玉蟾蜍注擬宣和譜舊式者古銅有青綠天雞壺有金銀片嵌天鹿妙甚有半身鸕鷀杓有鏒金雁壺其類生無二以兩足立地口中出水有江鑄眠牛以牧童騎跨作注管磁有官哥方元水壺有立瓜卧瓜壺有雙桃注有雙蓮房注有筆格內貯水兩用者有牧

童盱牛者有方者定窯之注奇甚有枝葉纏擾瓜壺有蒂葉茄壺有駝壺又可格筆有蹲注有青東磁天雞壺底有一竅者宣窯五采桃注石榴注雙瓜注彩色類生有雙鴛注有鵞注工緻精極俱可入格

筆洗

銅有古鏒金小洗有青綠小盂有古小釜有小卮匜其五物原非此製今用作洗玉有鉢盂洗長方洗玉環洗或素或花工巧擬古磁有官哥元洗葵花洗磬口元肚洗有四捲荷葉洗有捲口簾段洗有縧環洗有長方洗類多但以粉青紋片朗者爲貴古龍泉有雙魚洗有菊瓣洗有鉢盂洗百折洗定窯有三箍元桶洗梅花洗有中盞作洗邊盤作筆覘者有縧環洗有方池洗有柳斗元洗有元口瓜稜洗菊瓣洗惟定洗多甚宜窯有魚藻洗有葵瓣洗有磬口洗有鼓樣青剔白螭洗近人多以洗爲杯孰知厚捲口而匾淺者洗也豈杯有此製外此新作商銀流金銅洗諸窯假均州紫綠二色洗與水中丞多甚製亦可觀俱不入格

水中丞

銅有古小尊罍其製有做口元腹細足高三寸許墓中葬物今用作中丞者余有古玉中丞半受血侵元口瓮腹下有三足大如一拳精美特甚古人不知何用近有陸琢玉水中丞其碾獸面錦地與古尊罍同亦佳器也磁有官哥瓮肚元者有鉢盂小口式者有瓜稜肚者青東磁有菊瓣瓮肚元足者定有印花長樣如瓶但口做可以貯水者有元肚束口三足者有古龍泉窯瓮肚周身細花紋者有宣銅雨雪沙金製法古銅瓿者樣式美甚近有新燒均窯俱法此式奈不堪用

研山

研山始自米南宮以南唐寶石爲之圖載輟耕錄後即效之不知此石存否大率研山之石以靈璧應石爲佳他石紋片粗大絕無小樣曲折

屼峍森聳峯巒狀者余見宋人靈壁研山峯頭片段如黃子久皴法中有水池錢大深半寸許其下山脚生水一帶色白而起礫砢若波浪然初非人力僞為此真可寶又見一將樂石研山長八寸許高二寸四面米粞包裹而巒頭起伏作狀此更難得他如應石近有佳者天生四面不加斧鑿透漏花皺俱好但少層疊巒頭水池深邃望之一拳石也又若燕中西山黑石狀儼應石而犖屼巉巇紋片皺裂過之可作研山者頗多但石性鬆脆不受激觸多以此亂應石有僞為者將舊磚雕鏤如寶晉齋式用錐鑿成天生紋片用芡實浸水煮如墨色持以愚人每得重價然以刀刮山底磚質即露有等好事者以新應石峯慶石燕石加以斧鑿脩琢嶻嶭峯矣瑩滑名曰研山觀亦可愛

靈壁石研山圖

將樂石研山圖附左

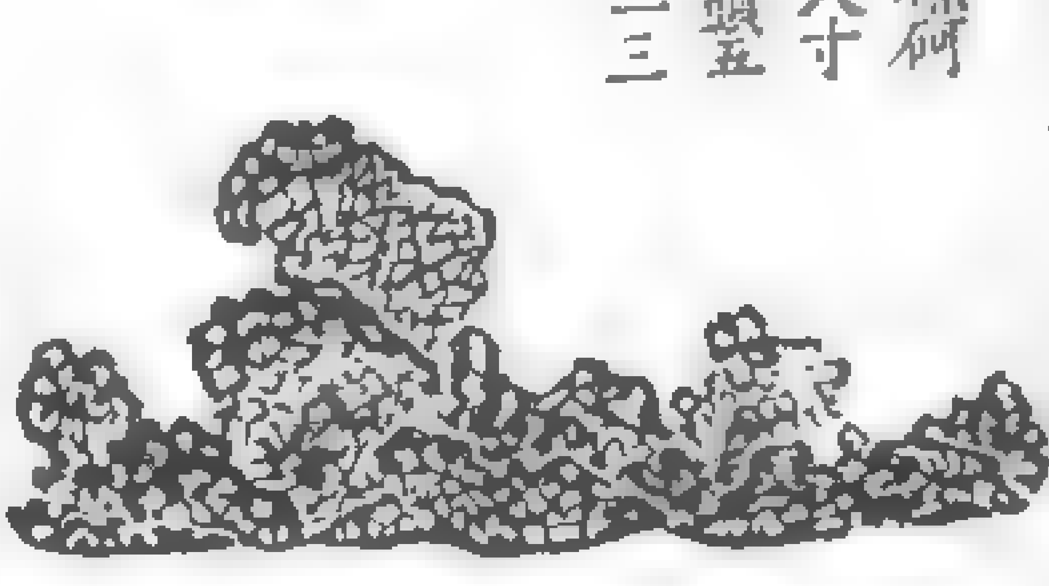
靈壁研山

山色淡青峯巒四起殼有一層中有池大若小錢深可半寸為天生成傍小池高二寸分長六寸厚二寸許下有元章字

山足天生水波一帶若浸山於中其水脚色白黃相映四面皆然

將樂研山

色白如米粞礫砢兩面皆然長八寸高二寸許巒頭五起下旋小孔二三似亦奇矣



印色池

印色池以磁爲佳而玉亦未能勝也故今官哥窰者貴甚余見二窰印池方者尚有十數四八角并委角者僅見一二色亦不佳余齋有三代玉方池内外土銹血侵四裹不知何用今以爲古玉文具中印池似甚合宜又見定窰方池佳甚外有印花紋此亦少者有陸子岡做周身連盖滚螭白玉印池工緻侔古今多效製近日新燒有盒白定長方印池并青花白地純白磁者此古未有當多蓄之且有長六七寸者甚佳

印色方

麻油二斤 牙皂角三個 蓖麻仁半斤去殼取仁搗爛

花椒四十粒取色不變 籐黄一錢取不落色 明礬五分取其發亮

黄栢五分助色 黄蠟五分 白蠟五分 胡椒三十五粒

辰砂二兩 二紅二兩 水花硃四兩

右件先將蓖麻油同蓖子熬數滚再下皂角二椒熬至滴水成珠方下蠟礬等物取起去楂用蘄艾爲骨加三朱拌紅爲度

雅尚齋印色方

京師蓖麻油較菜油價賤取田鍾裝埋土内三二年用色白如氷每用斤數大日内翻晒至熟次下黄蠟一錢白礬末一錢白芨末二錢金箔沙細五十片入瓶聽用將舊坑豆瓣朱砂研至極細用水飛過三五次去黄標與末後砂脚只用中間水飛細者入盞碗中用燒酒傾入微火炙一炷香隨其色變酒乾取起將朱又研如麪方和前油拌艾入匣愈久愈紅不變黑色油取

晒熟至久不乾其胚用真正蘄艾揑捺百次仍煑數遍務去黒星一點不存如綿絮然方用此至妙秘法刻同鑒家共之

糊斗

用銅者爲佳以便出洗有古銅小提卣如一拳大者上有提梁索股有盖盛糊可免鼠竊又有古銅元瓮肚如酒杯式下乘方座且體厚重不知古人何用今以爲糊斗似宜有建窰外黒内白長礶定窰元肚并蒜蒲長礶俱可作糊斗又

見哥窰方斗如斛中置一梁亦可充此又見古銅三箍長桶下有三足高二寸許甚宜盛糊

法糊方

白麪一斤浸三五日候酸臭作過入白芨麪五錢黃蠟三錢白芸香三錢石灰末一錢官粉一錢明礬二錢用花椒一二兩煎湯去椒先投蠟礬芸香石灰官粉熬化入麪作糊粘褙不脫又法以麪一斤入白芨末二兩豆粉五錢亦妙

鎮紙

有古銅青綠蝦蟆虎置銅坐重有斤餘又有虎蹲銅坐一塑鑄者乃上古物也且見必成對壓紙妙甚有古銅坐臥哇哇亦佳有古銅蹲螭眠龍有塗金辟邪臥馬有大銅虎遍身青綠重三二斤者用以壓書玉有古玦古人用以挣肋殉葵者每見二條有白玉獬狗有臥螭有大榛坐臥哇哇有玉兎玉牛玉馬玉鹿玉羊蟾蜍日月瑪瑙石鼓栢枝瑪瑙蹲虎水晶石鼓酒黃水晶眠牛捧瓶玻斯其做法精妙如畫皆宋物也有哥窰蟠螭有青東磁獅鼓白定哇哇狻猊余自燕中得玉蟾二枚其背斑點如洒墨色同玳瑁無黃暈儼若蝦蟆背狀肚下純白其製古雅肖生用為鎮紙摩弄可愛又見紅綠瑪瑙二大蟹可為絕奇有白玉瑪瑙辟邪長三四寸者皆鎮紙佳品

壓尺

有玉作尺余見長二尺厚六分濶一寸五分者人云尺壁為寶然玉有徑二三尺者一時同見有二尺長玉如意三尺六寸長玉劍皆奇貨也

有玉碾雙螭尺有以紫檀烏木為之上用古做蹲螭玉帶抱月玉走獸為鈕者又見倭人鏒金銀壓尺古所未有尺狀如常上以金鏒雙桃銀葉為鈕面以金銀鏒花皆縧環細嵌工緻動色更有一奩透開內藏抽斗中有刀錐鑷刀指鎈刮齒消息空耳剪子收則一條挣開成前此製何起豈人心思可到謂之八面埋伏盡於手中收藏非倭其孰能之余以此式令潘銅倣造亦

妙潘能得其真傳故耳論尺無過此者有金銀石嵌秘閣界尺圖匣文具等物終是不雅有竹嵌尺傍四轉内以黄楊烏木紫檀象牙挽嵌如意形製雖工久則必敗

圖書匣

有宋剔紅三撞者二撞者有罩盖者新剔紅黒二種亦有二撞者但方匣居多有填漆者有紫檀雕鏤鑲嵌玉石者有古人玉帶板灯板鑲匣面者有倭匣四子六子九子每子匣内藏以漢人玉章一方或藏銀章替下藏以寶石琥珀官窑青東磁舊人圖書爲傳玩佳品若常用以豆瓣楠爲佳新安製有堆漆描花蜔嵌圖匣精者可愛近日市者惡甚又如黒漆描花方匣何文如之亦堪日用

秘閣

秘閣有以長樣古玉瓏爲之者甚多而雕花紫檀者亦常有之近有以玉爲秘閣上碾螭文卧蚕梅花等樣長六七寸者有以竹雕花巧人物爲之者亦佳而倭人黒漆秘閣如圭元首方下濶二寸餘肚稍虛起恐惹字墨長七寸上描金泥花樣其質輕如紙此爲秘閣上品

貝光

多以貝螺爲之形狀亦雅但手把稍大不便用使余得一古玉物中如大錢元泡高起半寸許傍有三耳可貫不知何物余用爲貝光雅甚又見紅瑪瑙製爲一桃稍匾下光研紙上有桃葉枝梗此亦爲研而設水晶玉石當倣爲之

裁刀

姚刀之外無可入格余有古刀筆一把青綠裹身上尖下環長僅盈尺古人用以殺青爲書今入文具似極雅稱近有崇明裁刀亦佳

書灯

用古銅駝燈羊灯龜灯諸葛軍中行灯鳳龜灯有元灯船定窑有三臺灯檠宣窑有兩臺灯檠俱堪書室取用又見青綠銅荷一片檠駕花朵坐上想取古人金荷之意用亦不俗古有燭奴

即今鑄波斯作燭臺者是也似不堪供

筆覘

有以玉碾片葉為之者古有水晶淺碟亦可為此惟定窯最多匾坦小碟宜作此用更有奇者

墨匣

以紫檀烏木豆瓣楠為匣多用古人玉帶花板鑲之亦有舊做長玉螭虎人物嵌者為最有雕紅黑漆匣亦佳

臘斗

古人用以炙蠟緘啟銅製頗有佳者皆宋元物也今雖用糊當收以備數

筆船

有紫檀烏木細鑲竹篾者精甚又以牙玉為之者亦佳此與直方並用不可缺者

琴劒

琴為書室中雅樂不可一日不對清音居士談古若無古琴新琴亦須壁懸一床無論能操總不善操亦當有琴淵明云但得琴中趣何勞絃上音吾輩業琴不在記博惟知琴趣貴得其真若亜聖操懷古吟志懷賢也古交行雪窗夜話思尚友也猗蘭陽春鼓之宜暢布和風入松御風行操致涼颸解慍瀟湘水雲鴈過衡陽起我興薄秋雲梅花三弄白雪操逸我神遊玄圃樵歌漁歌鳴山水之閒心谷口引扣角歌抱烟霞之雅趣詞賦若歸去來赤壁賦亦可以咏懷寄興清夜月明操弄一二養性脩身之道不外是矣豈以絲桐為悅耳計哉自古各物之製莫不

有法傳流獨鑄劒之術不載典籍故今無劒客而世少名劒以劒術無傳且刀便於劒所以人知佩刀而不知佩劒也吾輩談此總不能用以禦暴敵強亦可壯懷志勇不得古劒即今之賔劒如雲南製者懸之高齋俾豐城隱氣化作紫電白虹上燭三台斗垣令熒熒夜光爍彼魍魎悲嘯不敢横熖逞色豈果迂哉

香几

書室中香几之製有二高者二尺八寸几面或

大理石岐陽瑪瑙等石或以豆柏楠鑲心或四
入角或方或梅花或葵花或慈菇或圓爲式或
漆或水磨諸木成造者用以閣蒲石或單玩美
石或置香櫞盤或置花尊以插多花或單置一
爐焚香此高几也若書案頭所寘小几惟倭製
佳絶其式一板爲面長二尺濶一尺二寸高三
寸餘上嵌金銀片子花鳥四簇樹石几面兩横
設小檔二條用金泥塗之下用四牙四足牙口
鏒金銅滚陽線鑲鈐持之甚輕齋中用以陳香

爐匙瓶香合或放一二卷册或置清雅玩具妙
甚今吳中製有朱色小几去倭式小式如香案
更有紫檀花嵌有假模倭製有以石鑲或大如
倭或小盈尺更有五六寸者用以坐烏思藏鏒
金佛像佛龕之類或陳精妙古銅官哥絶小爐
瓶焚香插花或寘三二寸高天生秀巧山石小
盆以供清玩甚快心目

青齋清供花草六種入格

春時用白定哥窰古龍泉均州鼓盆以泥沙和
水種蘭中置奇石一塊夏則以四窰方圓大盆
種夜合二株花可四五朶者架以朱几黄萱三
二株亦可看玩秋取黄蜜二色菊花以均州大
盆或饒窰白花元盆種之或以小古窰盆種三
五寸高菊花一株傍立小石上几冬以四窰方
元盆種短葉水仙单瓣者佳又如美人蕉立以
小石佐以靈芝一顆須用長方舊盆始稱六種
花草清標雅質踈朗不繁玉立亭亭儼若隱人
君子置之几案素壁逼人相對啜天池茗吟本
色古詩大快人間障眼外此無多可入清供

論香

高子曰古之名香種種稱異若蝍蚕香交趾所貢唐禁中呼爲瑞龍腦茵犀香西域獻漢武帝用之煮湯辟癘石葉香魏時題腹國貢狀雲母辟疫百濯香孫亮四姬四氣衣香百濯不歇鳳髓香穆宗藏真島焚之崇禮紫述香述異記云名蘅香草又都夷香洞冥記云香如棗核食之不饑茶蕪香香出波弋國中地則土石皆香辟邪香瑞麟香金鳳香皆異國所貢公主乘步輦玉香囊中則芬馥滿路月支香月支國進如卵燒之辟疫百里焚香九月不散振靈香十州記云窟州有樹如楓葉香聞數百里

返魂香五名香馬精香返生香却死香尸埋地下者聞之即活千畝香述異記云以林名香蘅齊香出波斯國香氣入藥治百病龜甲香述異記云即桂香之善者、兜末香本草拾遺曰武帝西王母降燒是香沉光香洞冥記云塗魂國貢燒之有光沉榆香黃帝封禪焚之蘅蕪香李夫人受漢武帝百蘊香遠條館祈子焚以降神月麟香元宗愛妾號袁經春辟寒香焚之可以辟寒龍文香武帝時外國進者千步香南郡所貢薰肌香薰人肌骨百病不生九和香三洞珠囊曰玉女擎玉爐焚之九真香青水香沉水香皆昭儀上姊飛燕香也罽賓國香楊牧寓閣焚香上如樓臺之狀拘物頭花香拘物頭國進香聞數里昇霄靈

香唐罽紫尼焚之昇遐祇精香出洞冥記焚之鬼魅畏避飛氣香三洞曰真人所燒金磾香金日磾造香薰衣以辟胡氣五枝香燒之十日上徹九重之天千和香峨嵋山孫真人焚之兜婁婆香楞嚴經云浴處焚之其炭猛烈多伽羅香多摩羅跋香釋氏會要即根香藿香大象藏香因龍鬬而生若燒一丸興大光明味如甘露牛頭旃檀香華嚴經曰從離垢出以塗身羯布羅香西域記云樹如松色如冰雪須曼那華香闍提華香青赤蓮香華樹香果樹香拘鞞陀羅樹香曼陀羅香殊沙華香象香馬香男香女香皆出法華經中迷迭香出西域焚之去邪必栗香內典云焚去一切惡氣木

蜜香焚之辟惡藉車香本草云焚之去蛀辟臭穢刀圭第一香昭宗賜崔胤一粒焚終日旖旎乾鍵香江西山中所出曲水香香盤如文似曲水象鷹嘴香番牙與舶主賂香焚之辟疫乳頭香曹務光理趙州用盆焚云財易得佛難求助情香明皇寵妃合香一粒助情發興筋力不倦夜酣香迷樓所焚水盤香出舶上刻山水佛象都梁香荊州記云都梁山上有水水中生之雀頭香荊襄人謂之莎草根龍鱗香香之薄者其香尤勝白眼香和香用之平等香僧人貨香于市無貴貧富皆一價也故云山水香于越奉道士於山中月給焚香氣之山水香三勻香三物煎成焚之有富貴氣香本青沙伴月香徐鉉月夜露坐焚之故名此皆載之史冊而或出外夷

成製自宮掖其方其料俱不可得見矣余以今之所尚香品評之妙高香生香檀香降真香京線香香之幽閑者也蘭香速香沉香香之恬雅者也越隣香甜香萬春香黑龍掛香香之温潤者也黃香餅芙蓉香龍涎餅聚仙香香之佳麗者也玉華香龍樓香撒醾蘭香香之蘊藉者也棋楠香嗡叭香波律香香之高尚者也幽閑者物外高隱坐語道德焚之可以清心悅神恬雅者四更殘月興味蕭騷焚之可以暢懷舒嘯温

潤者睛窻塌帖揮塵閒吟篝灯夜讀焚以遠辟睡魔謂古伴月可也佳麗者紅袖在側密語談私執手擁爐焚以薰心熱意謂古助情可也蘊耕者坐雨閉閣午睡初足就案學書啜茗味淡一爐初熱香靄馥馥撩人更宜醉筵醒客高尚者皓月清宵冰絃戛指長嘯空樓蒼山極目未殘爐熱香霧隱隱遶簾又可祛邪辟穢黃暖閣黑暖閣官香紗帽香俱宜熱之佛爐聚仙香百花香蒼朮香河南黑芸香但可焚於卧榻客曰諸香同一焚也何事多岐余曰幽趣各有分別薰燎當慕槩施香癖甄藻豈君所知悟入香妙嗅辯姸媸曰余同心當自得之一咲而解

焚香七要

香爐　官哥定窰豈可用之平日爐以宣銅潘銅彝爐乳爐如茶盃式大者終日可用

香合　用剔紅蔗段錫胎者以盛黃黑香餅法製香磁盒用定窰或饒窰者以盛芙蓉萬春甜香倭香合三子五子者用以盛沉速蘭香棋楠等香外此香撞亦可若遊行惟倭撞帶之甚佳

爐灰　以紙錢灰一斗加石灰二升水和成團入大灶中燒紅取出又研絕細入爐用之則火不滅忌以雜火惡炭入灰炭雜則灰死不靈入火一蓋即滅有好奇者用茄蒂燒灰等說太過

香炭墼　以雞骨炭碾為末入葵葉或葵花少加糯米粥湯和之以大小鐵塑槌擊成餅以堅為貴燒之可久或以紅花楂代葵花葉或爛棗入石灰和炭造者亦妙

隔火砂片　燒香取味不在取烟香烟若烈則香味漫然頃刻而滅取味則味幽香馥可久不散須用隔火有以銀錢明瓦片為之者俱俗不佳且熱甚不能隔火雖用玉片為美亦不及京師燒破砂鍋底用以磨片厚半分隔火焚香妙絕燒透炭墼入爐以爐灰撥開僅埋其半不可便以灰擁炭火先以生香焚之

謂之發香欲其炭墼因香爇不滅故耳香焚成火方以筯埋炭墼四面攢擁上盖以灰厚五分以火之大小消息灰上加片片上加香則香味隱隱而發然須以筯四圍直搠數十眼以通火氣遇轉炭方不滅香味烈則火大矣又須取起砂片加灰再焚其香盡餘塊用瓦合收起可投入火盆中薫焙衣被

靈灰　爐灰終日焚之則靈若十日不用則灰潤如遇梅月則灰濕而滅火先須以別炭入爐煖灰一二次方入香炭墼則火在灰中不滅可久

匙筯　匙筯惟南都白銅製者適用製佳瓶用呉中近製短頭細孔者插筯下重不仆似得用耳余齋中有古銅雙耳小壺用之爲瓶甚有受用磁者如官哥定窯雖多而日用不宜

香方

高子曰余録香方惟取適用近日都中所尚鑒家稱爲奇品者録之製合之法貴得料精則香馥而味有餘韻識嗅味者知所擇焉可也

玉華香方

沉香四兩　速香黑色者四兩　檀香四兩　乳香二兩
木香一兩　丁香一兩　郎胎六錢　唵叭香三兩
麝香三錢　氷片三錢　廣排草三兩出交趾者妙
蘇合油五兩　大黄五錢　官桂五錢　黄烟即金顏香二兩
廣陵香一兩用葉

右以香料爲末和入合油揉勻加煉好蜜再和如濕泥入磁瓶錫盖蠟封口固燒用二分一次

聚仙香

黄檀香一斤　排草十二兩　沉速香各六兩
丁香四兩　乳香四兩另研　郎台三兩
黄烟六兩另研　合油八兩　麝香二兩
欖油一斤　白芨麵十二兩　蜜一斤　已上作末爲骨先和上竹心子作第一層趁濕又滾
檀香二斤　排草八兩　沉香各半斤　爲末作滾第二層成香紗篩晾乾　都中自製每香萬枝工銀二錢竹棍萬枝銀一錢二分香袋

紫龍力紙每百足數五錢

沉速香方

用沉速五斤　檀香一斤　黃烟四兩　乳香二兩

唵叭香三兩　麝香五錢　合油六兩　白芨麪

一斤八兩　蜜一斤八兩和成滚棍

黃香餅方

沉速香六兩　檀香三兩　丁香一兩　木香一兩

黃烟二兩　乳香一兩　郎台一兩　唵叭三兩

蘇合油二兩　麝香三錢　氷片一錢　白芨麪

八兩　蜜四兩　和劑用印作餅

印香方

黃熟香五斤　速香一斤　香附子　丁香各五兩

藿香　零陵香　檀香　白芷各六兩

茅香二斤　茴香一兩　甘松八兩　乳香一兩

沉香二兩　丁香一兩　馢香四兩　生香四兩

焰硝五分　共爲末入香印印成焚之

萬春香方

沉香四兩　檀香六兩　結香　藿香

零陵香　甘松各四兩　茅香四兩　丁香一兩

甲香五錢　麝香　氷片各一錢

用煉蜜爲濕膏入磁瓶封固焚之

撒馧蘭香方

沉香二兩五錢　氷片二錢四分　檀香一錢　龍涎五分

排草鬚二錢　唵叭五分　撒馧蘭一錢　麝香五分

合油一錢　甘麻然二分　榆麪六錢　薔薇露

四兩　印作餅燒佳甚

芙蓉香方

沉香一兩五錢　檀香一兩二錢　片速三錢　氷腦三錢

合油五錢　生結香一錢　排草五錢　芸香一錢

甘麻然五分　唵叭五分　丁香二分　郎台二分

藿香一分　零陵香二分　乳香一分　三柰一分

撒馧蘭一分　榄油一分　榆麪八錢　硝一錢

和印或散燒

龍樓香方

沉香一兩二錢　檀香一兩三錢　片速五錢　排草二兩

唵叭二分　片腦二錢五分　金銀香二分　丁香一錢

三柰二錢四分　官桂三分　郎台三分　芸香三分
甘麻然五分　欖油五分　甘松五分　藿香五分
撒䕷蘭五分　零陵香一錢　樟腦一錢　降香二分
白豆蔻二分　大黃一錢　乳香三分　硝一錢
榆麵一兩二錢　印餅散用蜜和去榆麵

黑香餅方

用料四十兩加炭末一斤　蜜四斤　蘇合油六兩
麝香一兩　白芨半斤　欖油四斤　唵叭四兩
先煉蜜熟下欖油化開又入唵叭又入料一半將白芨打成糊入炭末又入料一半然後入酥合麝香揉勻印餅

炒香

近以蘇合油拌沉速入火微炙收起乘熱以水末撒上入瓶收用謂之法製其香氣比常少濃反失沉速天然雅味恐知香者不取

日用諸品香目

棋楠香有糖結有金絲結糖結鋸開上有油若油糖焚之初有羊羶微氣糖結黑白相閒黑如墨白如糯米金絲者惟色黃上有紋若金絲惟糖結為佳　黑角沉香重質劈開如墨色者佳不在沉水好速亦能沉也　片速香俗名鯽魚片雉雞斑者佳有偽者亦以重實為美　唵叭香一名黑香以軟淨色明者為佳手指可燃為丸者妙甚惜都中有之　鐵面香生香俗名牙香以面有黑爛色者為鐵面純白不拱焙者為生香其生香之味妙甚在廣中貴亦不輕　降真香紫實為佳茶煮出油焚之　黃檀香異實者佳茶水炒黃去腥　白膠香有如明條者佳　茅山細梗蒼朮句容茅山產細梗真者佳　蘭香以魚子蘭蒸低速香牙香塊者佳近以末香末竹鑲蒸者惡甚　安息香都中有數種俗名總曰安息其最佳者劉寉所製越隣香聚仙香沉速香三種百花香即下矣　龍挂香有黃黑二品黑者價高惟內府者佳劉寉所製亦可　甜香惟宣德年製者清遠味幽可愛燕市中貨者罈黑如漆白底上有燒造年月每罈二斤三斤有錫罩盒磁罐子一斤一罈者方真今亦無之矣近名諸品合和香料皆自甜香改易頭面別立名色云耳　芙蓉香劉寉製妙　萬春香內府香　龍樓香內府香　玉華香雅尚齋製也　黃煖閣黑煖閣劉寉製佳　黃香餅王鎮住東院所製黑沉色無花紋者佳甚偽者色黃惡極　黑香餅都中劉寉二錢一兩者佳前門外李家印各色花巧者亦妙　河南黑芸香短東城上王府者佳　京線香前門外李家二分一分一束者佳甚

香都總匣

嗜香者不可一日去香書室中宜製撞三四格提匣以鎖鑰啓閉內藏諸品香物更設磁合磁

確銅合漆匣木匣隨宜置香分布於都總管須以便取用須造子口緊密勿令香泄爲佳俾總管司香出入謹密隨遇爇爐甚愜心賞

論琴

高子曰琴者禁也禁止於邪以正人心故記曰君子無故不去琴瑟孔門之瑟今則絕響信可貴矣古人鼓琴起風雲而來玄鶴通神明而阜民財者以和感也今徒存其器古意則亡歐陽公云器存而意不存者此耳夫和而鳴者声也条叙相應者韵也韵中成文謂之爲音故音之哀樂邪正剛柔喜怒發乎人心而國之理亂家之廢興道之盛衰俗之成敗聽於音声可先知也豈徒樂云乎知琴者以雅音爲正按絃須用指分明求音當取捨無迹運動閑和氣度温潤故能操高山流水之音於曲中得松風夜月之趣於指下是爲君子雅業豈彼心中無德腹内無墨者可與聖賢共語世人悅於聽樂而無味於琴者悅其声之淫耳樂用七音而二變與宮徵離用故声淫而悅耳琴用五音變法甚少且罕離用他調故音雖雅正不宜於俗然弹琴惟三声散声按声泛声是也泛声應徽取音不假按抑得自然之声法天之音音之清者也散声以律呂應於地絃以律調次第是法地之音音之濁者也按声抑揚於人人声清濁兼有故按声爲人之音清濁兼備者也今人不究意音不親明師不講譜法不閑手勢遂使声之曲折手之取音緩急失宜起伏無節知声而不知音運指而不運意奚取弹爲有等務尚花巧急驟誇奇是高不求法度準繩之中有敷暢悠揚之妙操多散声以類箜篌巧取按声以同箏阮大失雅音重可唉耳孰知散按間出清以泛声謂得中道今之俗弹更易不常變朴爲澆求異於人不知法古是爲抱琵琶而同伶人豈古聖賢所謂脩身養性理其天真意哉

臞仙琴壇十友

氷絃　玉軫　軫函　玉足　絨紃　琴薦

錦囊　琴床　琴匣　替指以鶴翎造大烙寫之

五音十二律應絃合調立成

黃鍾
絃　一二三四五六七
律　黃太姑林南黃太清清
音　宮商角徵羽少少宮商

右調絃按徵以五音調法慢三即慢角調也黃清云者黃鍾之輕清音也如少宮少商之意餘例此

太呂
絃　一二三四五六七
律　太夾仲夷無大夾清清
音　宮商角徵羽少少宮商

右調絃按徵同黃鍾

太簇
絃　一二三四五六七
律　太姑甤南應太姑清清
音　宮商角徵羽少少宮商

右調按絃徵同黃鍾

夾鍾
絃　一二三四五六七
律　黃夾仲林無黃夾清清
音　宮商角徵羽少少宮商

右絃以十徵應四緊七應散二緊五以十徵應七緊三以十徵應五即今之清商調也

姑洗
絃　一二三四五六七
律　太姑甤夷應太姑清清
音　羽宮商角徵少少羽宮

右調按同夾鍾

仲呂
絃　一二三四五六七
律　黃太仲林南黃太清清
音　徵羽宮商角少少徵角

右按調即今五音調法

甤賓
絃　一二三四五六七
律　太夾甤夷無大夾清清
音　徵羽宮商角少少徵羽

右按調同仲呂

林鍾
絃　一二三四五六七
律　太姑林南應太姑清清
音　徵羽宮商角少少徵羽

右調按同仲吕
絃　一二三四五六七
夾則　律　黃夾仲夷無黃清夾清
音　角徵羽宮商少角少徵
右以夾鍾絃緊四以十應二即今慢宮調也
絃　一二三四五六七
南吕　律　太姑蕤南應太清姑清
音　角徵羽宮商少角少徵
右調按徵同夷則
絃　一二三四五六七
無射　律　黃太仲林無黃清太清
音　商角徵羽宮少商少角
右以仲吕絃加緊五以十一徵應七即今蕤賓調也蕤賓自有正律以無射爲蕤賓俗名也
絃　一二三四五六七
應鍾　律　太夾蕤夷應太清夾清
音　商角徵羽宮少商少角
右調按同無射律有八十四調琴該正調六十變音二十四是以按絃取声不可立調

古琴新琴之辯

商子曰琴惟仲尼列子二式爲古製餘皆後世式樣凡觀古琴先觀漆水漆光退盡儼若烏玉按之堅瑩如水上發斷紋皆梅花紋者爲最牛毛紋者次之蛇腹紋者爲下品也且易僞爲僞法以火逼熱以雪罨上隨皴成裂儼如蛇腹寸許相去一條或以鷄子清入灰作琴用甑蒸之懸於風日燥處亦能斷紋少細又僞作牛毛斷者以數針劃綫復以髮磨然僞者以手摩之裂紋有痕真者有紋可見而拂之則無次觀合縫無隙不散斷紋過肩此漆灰琴也若上下有紋兩傍光漆者此開而復合重漆補者此料灰琴也似非全玩次觀琴材以桐面梓底者爲上純桐者次之桐面杉底者又次之琴取桐爲陽木梓爲陰木木用陰陽取其相配以召和也然古人純用桐木之意亦取桐之陽面爲面陰面爲底以分陰陽恐梓性紐烈不用爲底故以桐木

向日者沉之水中其陽面向上背陰者向下陽浮陰沉反復不易取上爲陽爲面用下爲陰爲底是亦法陰陽也故琴有陽材者旦濁而暮清晴濁而雨清陰材者旦清而暮濁晴清而雨濁也次取九德一曰奇輕鬆脆滑是也輕謂材輕鬆謂声透脆謂声之清美老桐木也滑謂声之澤潤近水材也二曰古淳淡中有金石韵也三曰透年雖久遠膠漆不敗清亮而不咽塞四曰靜謂無殺颯以亂正声五曰潤謂發声不燥韵長不絕六曰圓謂声韵渾然而不破散七曰清謂声如風中鐸也八曰匀謂七絃無三實四虛之病九曰芳謂愈彈愈發久無乏声此九德也外此又須左不按浮右不抗指音清不空音實不洪面無撲敒身無番皺伏手可彈落指音發此美琴也雖售高貲亦不可捨近有銅琴石琴以紫檀烏木爲琴者皆失琴旨雖美何取毛詩云椅桐梓漆爰伐琴瑟其意何居又如百衲琴者亦近製也偶得美材短不堪用因而裁成片段膠漆綴長非好奇也今倣製者以龜紋錦片錯以玳瑁象牙香料雜木嵌骨爲紋鋪滿琴體名曰寶琴與廣中滇南鈿嵌琵琶何異更可笑也求古不得如我　明高騰朱致遠惠桐岡祝公望諸家造琴中有精美可操纖毫無病者奈何百十之中始得一二翁祝海鶴之琴取材斵法用漆審音無一不善更是漆色黑瑩遠不可及其取蕉葉爲琴之式製自祝始余得其一寶惜不置終日操弄声之清亮伏手得音眞可逾美何異古琴且價今重矣眞者近亦難得

琴譜取正

琴師之窘者傳琴傳譜而書譜之法在琴師亦有訛者一書之失指法即左以訛傳訛久不可正琴調遂失真矣故琴非譜不傳譜非真反失其傳也近世以寧藩神奇秘譜爲最然須得初刻大本臞仙命工校訂點畫不訛是爲善譜可寶若翻刻本不足觀矣又如風宣琴譜亦可外此何止數十家刻譜無不訛者余自燕中得故

家琴譜抄錄精細調法俱善欲刻未得若欲求譜句别字法全備并手勢形像飛動在臞仙所刻太古遺音一書最為精到崇坊中僅存翻本使人恨不多見臞仙留心音律無不窮奇索隱若詞曲之太和正音譜按律正腔知音孰能過之宜乎琴譜之精莫之與並也

琴寶襍紀 計十五條

彈琴取古郭公磚上有象眼花紋方勝花紋出自河南鄭州者佳用鎮琴臺長過琴一尺高二

尺八寸濶容三琴以堅漆塗之彈琴於上其声冷冷可愛或以瑪瑙石南陽石永石鎮者亦佳

古琴無声者以布囊炒熱砂罨之冷即又換或以甑蒸之令汗出透懸當風處吹乾其声如舊

琴無新舊宜置卧床内以近人氣為佳

琴絃久而不鳴者绷定以桑葉捋之鳴亮如初

蓄琴不論寒暑不可挂風露并日色中可於屋内不近墻壁幔處懸之則声不澀滯琴無變病

唐有雷張越三家製琴擅名其龍池鳳沼有能餘處悉窪令閡声不散宋有琴局製有定式謂之官琴餘悉野斲後以京中樊氏路氏琴為第一

余在都中見一琴臺以錫為池於臺中實水蓄魚上以水晶板為面其魚戲水藻儼若出聽誠為世所稀有其價亦高余一見後不知何去令人念之耿耿天下奇貨信不易得

挂琴不可近墻并泥壁之處恐惹濕潤則琴不發声惟宜近紙格板壁當風透氣處挂之加以

囊盛以遠塵垢入匣則不用囊

梅月須先將琴入匣中鎖閉以紙糊口不令濕氣着琴琴匣之製亦貴窄小止可容琴不使有空摇動為佳

抱琴當語童僕勿令横抱恐觸物傷損護軫焦尾直抱頭上尾下無失

露下彈琴不可久坐不惟潤絃抑且傷人且陽材鼓之有声陰材則無聲矣

彈琴須先盥手手潔則絃不受污夏月惟宜早

晚午則不可非惟汗溽恐太燥脆絃

焚香鼓琴惟宜香清煙細如水沉生香之類則清馥韵雅若他合和艷香不入琴供

對月鼓琴須在二更人靜萬籟無声始佳對花宜共岩桂江梅茉莉薝蔔建蘭夜合玉蘭等花香清色素者爲雅臨水彈琴須對軒窓池沼荷香撲人或竹邊林下清溪芳沚俾微風洒然游魚出聽自多塵外風致

琴用金徽玉軫不爲之華然玉軫有花則易轉素不受汚若用紫檀犀角者可避損失然金徽每爲琴灾不若螢白螺蜔者灯前月下取音了然觀亦不俗若横之膝上對月則光彩射目似更宜人膝上鼓琴惟純熟小操則可否亦不能

養鶴要畧

高子曰鶴仙禽也於物爲多壽感於陽故鳴于子雄則声聞數里雌則声下而不揚華亭下沙之鶴盖自海東飛集於下沙非華産也相鶴但取標格奇古啄声清亮頸欲細而長足欲瘦而

節身欲人立背欲直削身横則類鵝鶩頸肥則類鵞鴈矣觀其隆鼻短口則少眠高脚疎節則多力頂分朱紅則善鳴眼露赤色則視遠回翎亞膺則體輕龜背鱉腹則善産鳳翼雀尾則善飛輕前重後則善舞洪髀纖指則善步畜之者可以共清高助清興當居以茅菴隣以池沼飼以魚穀鰍鱔勿以熟食飽其腸胃使乏精彩而塵俗仙骨欲教以舞俟其饑餓置食於空野使童子拊掌歡顛揚首起足以誘之彼則奮翼而唳逸足而舞矣習之既熟一聞拊掌即便起舞謂之食化空林別墅何可一日無此忘機清友聞鶴糞可以化石成灰鶴有長水石自隨故能蓄魚於溝渠不涸且能千年一變蒼色再變貞玄百年之后則脫硬羽而生柔毛色白鮮潔良異類也而青松白石之下更宜此君

雅尚齋遵生八牋卷之十五終

古杭高濂深甫氏編次

燕閒清賞牋 下卷

瓶花三說

瓶花之宜

高子曰瓶花之具有二用如堂中插花乃以銅之漢壺大古尊罍或官哥大瓶如弓耳壺直口廠瓶或龍泉蓍草大方瓶高架兩傍或置几上

與堂相宜折花須擇大枝或上茸下瘦或左高右低右高左低或兩蟠臺接偃亞偏曲或挺露一幹中出上簇下蕃鋪蓋瓶口令俯仰高下疎密斜正各具意態得畫家寫生折枝之妙方有天趣若直枝蓬頭花朵不入清供花取或一種兩種薔薇時即三種亦不為俗冬時插梅必須龍泉大瓶象窰廠瓶厚銅漢壺高三四尺已上投以硫黃五六錢砍大枝梅花插供方快人意近有饒窑白磁花尊高三二尺者有細花大瓶俱可供堂上插花之具製亦不惡若書齋插花瓶宜短小以官哥膽瓶紙槌瓶鵝頸瓶花觚高低二種八卦方瓶茄袋瓶各製小瓶定窑花尊花囊四耳小定壺細口匾肚壺青東磁小蓍草瓶方漢壺圓瓶古龍泉蒲槌瓶各窑壁瓶次則古銅花觚銅觶小尊罍方壺素温壺匾壺俱可插花又如饒窑宣德年燒製花觚花尊蜜食罐成窑嬌青蒜蒲小瓶膽瓶細花一枝瓶方漢壺式者亦可文房充玩但小瓶插花折宜瘦巧不

宜繁雜宜一種多則二種須分高下合插儼若一枝天生二色方美或先凑簇像生即以麻絲根下縛定插之若彼此各向則不佳矣大率插花須要花與瓶稱花高於瓶四五寸則可假如瓶高二尺肚大下實者花出瓶口二尺六七寸須折斜冗花枝鋪撒左右覆瓶兩傍之半則雅若瓶高瘦却宜一高一低雙枝或屈曲斜裊較瓶身少短數寸似佳最忌花瘦於瓶又忌繁雜如縛成把殊無雅趣若小瓶插花令花出瓶須

較瓶身短少二寸如八寸長瓶花止六七寸方妙若瓶矮者花高于瓶二三寸亦可插花有態可供清賞故插花挂畫二事是誠好事者本身執役豈可托之僮僕爲哉客曰汝論僻矣人無古瓶必如所論則花不可插耶不然余所論者收藏鑒家積集既廣須用合宜使器得雅稱云耳若以無所有者則手執一枝或採滿把即插之水鉢壁縫謂非愛花人歟何嫌論瓶美惡又何分於堂室二用乎哉吾懼客嘲熟矣具此以解

瓶花之忌

瓶忌有環忌放成對忌用小口甕肚瘦足藥罈忌用葫蘆瓶凡瓶忌雕花粧彩花架忌置當空几上致有顛覆之患故官哥古瓶下有二方眼者爲穿皮條縛於几足不令失損忌香烟燈煤燻觸忌猫鼠傷殘忌油手拈弄忌藏密室夜則須見天日忌用井水貯瓶味鹹花多不茂用河水并天落水始佳忌以插花之水入口凡插花水有毒惟梅花秋海棠二種毒甚須防嚴密

瓶花之法

牡丹花　貯滚湯於小口瓶中插花一二枝緊緊塞口則花葉俱榮三四日可玩芍藥同法一云以蜜作水插牡丹不悴蜜亦不壞

戎葵　鳳僊花　芙蓉花凡柔枝花

已上皆滚湯貯瓶插下塞口則不憔悴可觀數日

梔子花　將折枝根槌碎擦鹽入水插之則花不黄其結成梔子初冬折枝插瓶其子赤色

儼若花蔬可觀

荷花　採將亂髮纏縛折處仍以泥封其竅先入瓶中至底後灌以水不令入竅竅中進水則易敗

海棠花　以薄荷包枝根水養多有數日不謝

竹枝瓶底加泥一撮　松枝　靈芝同吉祥草俱可插瓶

後録四時花紀俱堪入瓶但以意巧取裁花性宜水宜湯俱照前法幽人雅趣雖野草閑

花無不採插几案以供清玩但取自家生意
原無一定成規不必拘泥
靈芝僊品也山中採歸以籮盛置飯甑上蒸熟
晒乾藏之不壞用錫作管套根插水瓶中伴以竹葉吉祥草則根不朽上盆亦用此法
冬間插花須用錫管不惟不壞磁瓶即銅瓶亦
畏氷凍瓶質厚者尚可否則破裂如瑞香梅
花水仙粉紅山茶臘梅皆冬月妙品插瓶之
法雖曰硫黃投之不凍恐亦難敵惟近日色
南窗下置之夜近臥榻庶可多玩數日一法

用肉汁去浮油入瓶插梅花則萼盡開而更
結實

四時花紀

牡丹芍藥建蘭菊花四種

四種品類數多栽培不易俱錄全譜當按譜栽
植以供佳賞

甌蘭花三種

三種惟杭城有之花如建蘭香甚一枝一花有
紫花黃心有白花黃心者紫若臙脂白如羊脂
花甚可愛出法華山採其原墩者種背陰處可
活開花紫白者名蓀葉較蘭稍濶

玉蘭花

花未開者澆以糞水則花大而香其瓣擇洗精
潔拖麪蘇油煎食牡丹新落瓣亦可煎食蜜浸
古名木蘭

迎春花

春首開花故名每於花放時移栽土肥則茂壓
枝水灌之則花蕃二月中旬分種

杏花

本有梅杏沙杏之分根生最淺以大石壓根則
花盛果結核種

桃花十種

桃花平常者亦有粉紅粉白深粉紅三色其外
有傘瓣大紅千葉紅桃之變也傘瓣白桃千葉
碧桃之變也有緋桃俗名蘇州桃花如剪絨者
比諸桃開遲而色可愛有瑞仙桃花色深紅花
密有絳桃千瓣有二色桃色粉紅花開稍遲千

瓣極雅

山礬花

生杭之西山三月脅花細小而繁香馥甚遠故
俗名七里香

笑靨花

花細如豆一條千花望之若堆雪然無子可種
根窠叢生茂者數十條以原根劈作數墩分種
易活

蝴蝶花

草花儼若蝶狀色黃上有赤色細點濶葉秋時
分種

金莖花 一云即黃蝴蝶花

金莖花如蛺蝶風過花如飛舞搖蕩婦人採之
爲飾諺曰不戴金莖花不得入儷家

紫荊花

花碎而繁色淺紫每花一蒂若柔絲相繫故枝
動朵朵嬌顫不勝俗名怕癢是指此耳亦以根
分

李花

有青脣李御黃李李之上品也若紫粉小青皆
下品也有麥李紅甚麥熟而實可食矣供花小
而蕃

映山紅

本名山躑躅花類杜鵑稍大單瓣色淺若生滿
山頂其年豐稔人競採之

鹿葱花

花儼雙蝶三大圓瓣而三小尖瓣色葱藕色中

心白地紅黃點點搖風美影丰韻可人根枝叢
發

萵苣花

俗名金盞花也色金黃細瓣攢簇有盞當春初
即開獨先衆花

金雀花

春初開黃花甚可愛儼狀飛雀且可采以滚湯
入鹽焯過作茶供一品

粉團花二種

麻葉花開小而色邉紫者爲最其白粉間即綉毬花也宜種牡丹臺處與牡丹同開用爲襯色甚佳俱用八僊花種於盆內剷去半邉架起就接

薔薇花 同類七種

有大紅粉紅二色喜屏結肥不可多膩生莠虫以煎銀店中爐灰撒之則虫盡斃正月初剪枝長尺餘扦種以下數種類此花可蒸茶

寶相花

花較薔薇朶大而千瓣塞心有大紅粉色二種

十姊妹

花小而一蓓十花故名其色自一蓓中分紅紫白淡紫四色或云色因開久而變有七朶一蓓者名七姊妹云花甚可觀開在春盡

金沙羅

似薔薇而花单瓣色更紅艷奪目

黄薔薇

色黄花大亦奇種也剪條扦種近廣於昔態嬌韵雅薔薇上品

金鉢盂

似沙羅而花小夾瓣如臙紅鮮可觀

間間紅

花似薔薇色紅瓣短葉差小於薇

羊躑躅

生諸山中花大如杯盞類萱色黄羊食生疾若癲

梨花二種

有香臭二種其梨之妙者花不作氣醉月欹風含烟帶雨蕭洒丰神莫可與儷

郁李花二種

有粉紅雪白二色俱千葉花甚可觀如紙剪簇成者子可入藥

玫瑰花二種

出燕中色黄花稍小於紫玫瑰種紫玫瑰多不久者緣人溺澆之即斃種以分根則茂本肥多悴黄亦如之紫者乾可作囊以糖霜同搗收藏

謂之玫瑰醬各用俱可

麗春花

罌粟類也其花单瓣辦常飛舞儼如蝶翅扇動亦草花中之妙品也

錦帶花

花開楷蘂可愛形如小鈴色粉紅而嬌植之屏籬可折供玩

木香花三種

花開四月木香之種有三其最紫心白花香馥

清潤高架萬條望若香雪其青心白木香黄木香二種皆不及也亦以剪條插種不甚多活以條扳入土中一段壅泥伺月餘根長自本生枝外剪斷移栽可活

棣棠花

花若金黄一葉一蕋生甚延蔓春深與薔薇同開可助一色

辛夷花

花如蓮外紫内白蕋若筆尖故名木筆一名望春俗名猪心本可就接玉蘭

紫丁香花

木本花如細小丁香而瓣柔色紫蓓蕾而生接種俱可自是一種非瑞香別名

野薔薇花二種

色有雪白粉紅二種採花拌茶瘧病烹食即愈

荼蘼花二種

大朵色白千瓣而香枝梗多刺詩云開到荼蘼花事盡爲當春盡時開耳外有蜜色一種

金絲桃花

花如桃而心有黄鬚鋪散花外若金絲然亦以根下劈開分種

海棠花七種

海棠有鉄梗色如硃紅有木瓜粉紅有西府有樹海棠二種一紫一白有垂絲海棠吐絲美甚冬至日用糟水澆則來春花盛若秋海棠嬌冶柔軟真同美人倦粧此品喜陰一見日色即瘁九月收枝上黒子撒於盆内地上明春發枝當

年有花老根過冬者花發更茂

纓絡花

花葉儼似玫瑰而色淺紫無香枝生刺針時至

煮爛花盡開放亦以根分

結香花

花色鵝黃較瑞香稍長花開無葉花謝葉生枝

極柔軟多以蟠結上盆香色俱無可取

枳殻花

花細而香聞之破鬱結籬傍種之實可入藥

橙花

花細而白香清可人以之蒸茶向為龍虎山

進御絶品園林種之可收作此橙用更多

紅蕉花二種

種自東粤來者名美人蕉其花開若蓮而色紅

若丹中心一朶曉生甘露其甜如蜜即常芭蕉

亦開黄花至曉瓣中甘露如飴食之止渴

海桐花

花細白如丁香而嗅味甚惡遠觀可也

金錢花俗名夜落金錢

出自外國梁時外國進花朶如錢亭亭可愛昔

魚弘以此賭賽謂得花勝得錢可為好之極矣

史君子花

花如海棠柔條可愛夏開一簇葩艷輕盈作架

植之蔓延若錦

杜鵑花三種

有蜀中者佳謂之川鵑花内十數層色紅甚出

四明者花可二三層色淡總名杜鵑喜陰惡肥

大旱以河水澆之樹陰下放置則茂葉色青翠

可觀有黄白二色奇甚

茉莉花二種

有千葉初開時花心如珠有單瓣者喜肥以米

泔水澆之則花開不絶或皮屑浸水澆之亦可

又云宜糞但欲加土壅根為妙惟難過冬若天

色作寒移置南窓下每日向陽至十分乾燥以

水微濕其根或以朝南屋内泥地上掘一淺坑

将花缸存下以缸平地上以篾籠罩花口傍以

泥築實無隙通風此最妙法也至立夏前方可
去草盆中週遭去土一層以肥土填上用水澆
之芽發方澆以糞次年和根取起換土栽過無
不活者如此收藏多年可延又云賣花者惟欲
花瘁其中有說夏間收回即換土種之去其故
土壠糠亦是一法

凌霄花

蔓生花黄用以蟠綉大石似亦可觀花能墮胎

吉祥草花

吉祥草易生不拘水土中石上俱可種惟得水
爲佳用以伴孤石靈芝清甚花紫梧生然不易
發如家居種之有花似云吉祥

真珠蘭花

真珠蘭色紫蓓蕾如珠花開成穗其香甚穠以
之蒸牙香棒香名曰蘭香者非此不可廣中極
盛携至南方則不花矣又名魚子蘭

月季花二種

俗名月月紅凡花開後即去其蒂勿令長大則

花隨發無已二種蹝雪中亦花有粉白色者甚
奇

秋牡丹花

草本遍地延蔓葉肖牡丹花開淺紫黄心根生
分種

朱蘭蕙蘭二種

花開肖蘭色如渥丹葉濶而柔粤種蕙葉細長
一梗八九花朵臭味不佳俗名九節蘭也

練樹花

苦練發花如海棠一蓓數朵滿樹可觀

挂蘭

產浙之溫台山中巖壑深處懸根而生故人取
之以竹爲絡挂之樹底不土而生花微黄肖蘭
而細不可缺水時當取下水中浸濕又挂亦奇
種也

淡竹花

花開二瓣色最青翠鄉人用綿收之貨作畫燈
青色并破綠等用

金燈花二種

花開一簇五朶金燈色紅銀燈色白皆漸生分種

紫羅襴花

草本色紫翠如鹿葱花秋深分本栽種四月發花可愛

四季花

花小葉細色白午開子落自三月開至九月其枝葉搗汁可治跌打損傷又名接骨草剖根分種

剪秋羅花三種

花有三種春夏秋三羅以時名也春夏二羅色黄紅不佳獨秋羅紅深色美亦在春時分種喜肥則茂一名碎剪羅

含笑花

産廣東其花如蘭形色俱肖花開不滿若含笑然隨即凋落余初得自廣中僅高二尺許今作拱把之樹矣且不懼冬

紫薇花二種

紫色之外有白薇色近微紅此種亦可

榴花八種

燕中有千瓣白千瓣粉紅千瓣黄大紅者比他處不同中心花瓣如起樓臺謂之重臺石榴花頭頗大而色更紅深余曾四種俱帶回杭至今芳郁有四色单瓣

蓮花六種

紅白之外有四面蓮千瓣四花兩花者名並蔕總在一蓝發出有臺蓮開花謝後蓮房中復吐花英亦奇種也有黄蓮又云以蓮子磨去頂上些少浸靛缸中明年清明取起種之花開青色有此法而未試

佛桑花四種

有大紅有粉紅有黄有白四色自四月開至十月方止花之可愛妙莫與比但無法可令過冬是大恨也

罌粟花三種

罌粟千瓣五色虞美人瓣短而嬌滿闌春來鋪飛動俱以子種在八月中秋日下土宜大肥則明年夏月花茂否不及矣亦宜蓋以毛灰免令蟲食其子

夾竹桃花

花如桃葉如竹故名然惡濕而畏寒十月初宜置向陽處放之喜肥不可缺壅

玉簪花二種

春初移種肥土中則茂其花瓣拖麵入少糖霜

煎食香清味淡可入清供紫者花小葉上黃綠間道喜水分種盆石栽之可玩

種盆荷花

老蓮子裝入雞卵殼內將紙糊好開孔與母雞混衆子中同伏候雛出取開收起蓮子先以天門冬爲末和羊毛角屑拌泥安盆底種蓮子在內勿令水乾則生葉開花如錢大可愛

指甲花

生杭之諸山中花小如蜜色而香甚用山土移上盆中亦可供玩

梔子花三種

有三種有大花者結山梔甚賤有千葉者有福建矮樹梔子可愛高不盈尺梅雨時隨手剪扦肥土俱活

火石榴花三種

上盆小株花多色紅有粉紅白色三種甚可人目然無他法以其嫩頭長出即摘去烈日當午以水澆之則花茂肯發是即大株分本

慈菰花

水中種之每窠花挺一枝上開數十朵色香俱無惟根至秋冬取食甚佳

鼓子花

花開如拳不放頂慢如缸鼓式色微藍可觀又可入藥

孩兒菊花

花小而紫不甚美觀但其嫩頭揉軟置之髮中衣帶香可辟汗作氣夏月一種佳草有二種梗

紫者香甚

紫花兒

遍地叢生花紫可愛柔枝嫩葉摘可作蔬春時子種

夜合花二種

紅紋香淡者名百合蜜色而香濃日開夜合者名夜合分二種根可食一年一起去其最大者供食小者用肥土排之則春發如故

番山丹花

有二種一名番山丹花大如碗瓣俱捲轉高可四五尺一種花如硃砂本止盈尺茂者一榦兩三花朶更可觀也亦須每年八九月分種方盛

石竹花二種

石竹三種單瓣者名石竹千瓣者名洛陽花二種俱有雅趣亦須每年起根分種則茂

紅荳花

花開一穗十蕊累累下垂色妍桃杏其葉瘦如蘆亦可觀也

戎葵（即蜀葵）

出自西蜀其種類似不可曉地肥善灌花有五六十種奇態而色有紅紫白墨紫深淺桃紅茄紫雜色相間花形有千瓣有五心有重臺有剪絨有細瓣有鋸口有圓瓣有五瓣有重瓣種種莫可名狀但收子以多爲貴八九月間鋤地下之至春初刪其細小葺雜者另種餘留本地不可缺肥五月繁華莫過於此叢生滿庭花開最久至七月中尚蕃其花可收乾入香炭墼內引

火耐燒葉可收染紙色取爲葵箋是也

錢葵（即錦茄花）

花葉如葵稍矮而叢生花大如錢止有粉間深紅一色開亦耐久

萱花三種（俗名覩脚花）

有三種單瓣者可食千瓣者食之殺人惟色如蜜者香清葉嫩可充高齋清供又可作蔬食之不可不多種也且春可食苗夏可食花比他花更多二事

山丹花三種

花如朱紅外有黄色有白色花者二種稱奇亦在春時分種

雙鸞菊

草本挺生花開多甚每朶頭若尼姑帽然折去此帽内露雙鸞並首形似無二外分二翼一尾天巧之妙何肖生物至此根可入藥名曰烏頭春分根種

芙蓉花四種

有數種惟大紅千瓣白千瓣半白半桃千瓣醉芙蓉朝白午桃紅晚改大紅者佳甚不必分根記在十一月中將嫩條剪下砍作一尺一條向陽地上掘坑埋之仍以土掩至正月後起條遍插水邊林下無不活者當年即花

蓼花

花開蓓蕾而細長二寸枝枝下垂色粉紅可觀惟水邊更多故俗名水紅花也花葉用以煎汁洗脚瘋癢良

金鳳花六種

金鳳花有重瓣单瓣紅白粉紅紫色淺紫如藍有白瓣上生紅點凝血俗名洒金六色花開一落即去其蒂則花茂與月季同法其子可收入藥作種

十様錦三種

十様錦枝頭亂葉有紅紫黄緑四色故名其鴈來紅以鴈來而色嬌紅老少年至秋深脚葉深紫而頂葉嬌紅俱以子種在正月候撒於耨熟

肥土上加毛灰蓋之恐防蟻食二月中即生

鷄冠花三種

鷄冠有掃箒鷄冠有扇面鷄冠有紫白同蒂名二色鷄冠扇面者以矮爲佳箒様者以高爲趣然下子時撒高則高撒低則低也若二色鷄冠一朶同蒂色分紫白各半亦奇種也俱收子種

金銀蓮花二種

湖中甚多園林盆泥蓄水種之但取二色重臺者可愛

纏枝牡丹花

柔枝倚附而生花有牡丹態度甚小纏縛小屏花開爛然亦有雅趣

木槿花四種

有四種金黃花白花黃花結子四季花惟金桂爲最葉邊如鋸齒而紋麄者其花香甚灌以豬糞則花茂蠶沙壅之亦可

槿花二種

籬槿花之最惡者也其種外有千瓣白槿大如勸[illegible]鮮遠望可觀即南海朱槿那提槿也且扦插種甚易

水木槿花

花色如蜜香與木槿同味但草本耳亦在二月分種一名指甲用糟搗加礬泥染指紅於鳳仙葉

秋葵花

色蜜心紫秋花朝暮傾陽此葵是也秋盡收子移種

白菱花

木本花如千瓣菱花葉同梔子一枝一花葉托花朶七八月開色白如玉可愛亦接種也

茗花

即食茶之花色月白而黃心清香隱然瓶之高齋可爲清供佳品且蕊在枝條無不開遍

茶梅花

開十一月中正諸花凋謝之候花如鵝眼錢而色粉紅心黃開且耐久望之雅素無此則子月虛度矣

梅花七種

尋常紅白之外有五種如綠萼蒂純綠而花香亦不多得有照水梅花開朶朶向下有千瓣白梅名玉蝶梅有单瓣紅梅有練樹接成墨梅皆奇品也種種可觀

臈梅花三種

今之狗英臈梅亦香但臈梅惟圓瓣如白梅者佳若瓶一枝香可盈室余見洪忠宣公山庭有之後竟減殘今之元瓣臈梅皆如荷花瓣者瓣

有微尖僅免徇英則可客云楚中荆襄產者最佳想忠宣宅中亦得自彼處故今不復見也

山茶花六種（別名甚多以可觀玩並所賞者錄之）

如磬口外有粉紅者十月開二月方已有鶴頂茶如碗大紅如羊血中心塞滿如鶴頂來自雲南名曰滇茶有黃紅白粉四色為心而大紅為盤名曰瑪瑙山茶花極可愛產自浙之温郡有白寶珠九月發花其香清可嗅若杭之所為寶珠者花心叢簇甚少且有白絲吐出不佳亦名鶴頂

水僊花二種

有二種單瓣者名水僊千瓣者名玉玲瓏又以單瓣者名金盞銀臺因花性好水故名水僊單者葉短而香可愛用以盆種上几其法云五月不在土六月不在房栽向東籬下花開朶朶香五月取起以人溺浸一月六月近竈處置之七月種則有花甚不然也余嘗為之無驗且杭之近江水處菜戶成林種者無枝不花未嘗用此法也惟土近滷鹹則花茂

瑞香花四種

有紫花名紫丁香有粉紅者名瑞香有白瑞香有綠葉黃邊者名金邊瑞香惟紫花葉厚者香甚四月剪近根枝左手剪即以左手扦於肥土背陰處無不活者換手則多不活

百花之外更有結子花草青紅蓓蕾可移盆中蟠簇雖嚴冬不凋者有二十二種俱堪齋頭清玩弁錄附之外此他省所產更多未見者不錄

虎茨

產杭之蕭山白花紅子而子性甚堅雖嚴冬厚雪不能敗也長日色百年者止高二三尺不甚易活

枸杞子

諸山中有之老本虬曲可愛結子紅甚點點若綴雪中可觀

地珊瑚

產鳳陽諸郡中籐本其子紅亮亮宛肖珊瑚狀若

筆尖下懸不畏霜雪初青後紅收子可種又名海瀛藤子未詳

茅藤菓

藤本亦可移植盆中結縛成蓋其子紅甚垂挂纍纍甚可人目

雪下紅

一種藤本生子類珠大若芡實色紅如日纍纍下垂積雪盈顆似更有致故名

野葡萄

生諸山中子細如小豆色紫棓葉而生狀若葡萄蟠之高樹懸挂可觀

山梔子

大葉梔子花至秋結子儼狀薔薇花益經霜由黄而紅盆種捧瓶可助十一月中無花之趣

金燈籠

草本結子儼若燈籠薄衣為罩内包紅子大若龍眼去衣看子俱可

無花菓

木本不花生菓狀若林檎色青可久收菓陰乾燒灰治痢甚良

羊婆奶

木本細葉其子狀乳頭纍纍而生入口酸甜可食色帶青紫

闌天竹

生諸山中葉儼似竹生子枝頭成穗紅如丹砂經久不脫且耐霜雪植之庭中可避火災甚驗

金豆橘

橘種生子狀若豆秋深顆顆若金樹小子多清玩妙品可入糖蜜供食

牛奶橘

生子儼同牛奶秋時結實看至明年三月子尚垂金不落收入蜜食生可食皮

金彈橘

橘種子生若彈丸而色紅冬殘收以充供

天茄兒

草本狀若茄子差小色青長寸許熟時採以鹽

湯焯過可供茶品甚佳

平地木

高不盈尺葉色深綠子紅甚若棠梨下綴且托根多在甌蘭之傍巖壑幽處似更可佳

霸王樹

産廣中本肥狀生如掌色翠綠上多米色點子葉生頂上稱爲奇樹可也

錦荔枝

草本藤蔓種盆結縛成蓋生菓若荔枝少大色

金紅肉甜可食子入藥用

盆種小葫蘆

以葫蘆秧種小盆得土甚淺至秋結子形僅寸許擇其周正者止留一枚垂挂可觀霜後收乾佩帶用爲披風鈕子有物外風致但難於成功亦難矣好爲可恨也

青珊瑚

産廣中結實如珊瑚鈎色青翠可玩

鉄樹

産廣中色儼類鉄其枝丫穿結甚有畫意又聞有鉄樹花葉紫而花紅想又一種也未見

種大葫蘆

先春以肥糞壤土堆疊尺厚將大葫蘆子種入土内相去三四寸埋一二粒待苗長三五尺時内選本粗一株作主次將傍株去皮一片兩株結縛若就花法以泥塗封稍長去其一苗留本又將傍株再就以三根株并作一株延蔓則三本之力歸一苗矣其結實成形又悉刪去衆多

止留壯者一枚至秋成實大比尋常數倍用作酒𤮉携帶山遊誠物外清品宜多種之擇其形似完整可用

花竹五譜

高子曰花品若牡丹芍藥蘭竹菊類俱有全譜即余所編菊譜名曰三徑怡閒録是也不能全舉以煩卷帙聊述諸譜切要併種花雜說録爲山人園圃日考不敢云備要亦不外是也藝花者當自取裁

牡丹花譜

種牡丹子法

六月時候看花上結子微黑將綻開口者取置向風處晾一日以瓦盆拌濕土盛起至八月取出以水浸試沉者開畦種之約三寸一子待來春當自得花

牡丹所宜

牡丹宜寒惡熱宜燥惡濕根窠喜得新土則旺惟烈風炎日栽宜寬敞向陽之地為牡丹所宜

種植法

栽宜八月社前或秋分後三兩日若天氣尚熱遲遲亦可將根下宿土緩緩掘開勿傷細根以漸至近每本用白斂細末一觔一云硫黃脚末二兩豬脂六七兩拌土壅入根窠填平不可太高亦不可築實脚踏填土完以雨水或河水澆之滿臺方止次日土低凹又澆一次填補細泥一層若初種不可太密恐花時風鼓互相抵觸損花之榮此為種花之法也其種子落地直至春芽發葉長是子活矣六月須備箔遮夜則受露二年八月移栽別地則茂此護子法也

分花法

揀大墩茂盛花本八九月時全墩掘起視可分處剖開兩邊俱要有根易活用小麥一握拌土栽之花茂此分花法也

接花法

芍藥肥大根如蘿蔔者擇好牡丹枝芽取三四寸長削尖扁如鑿子形將芍藥根上開口插下以肥泥築緊培過一二寸即活又以單瓣牡丹種活根上去土二寸許用礪刀斜去一半擇千葉好花嫩枝頭有三五眼者一枝亦削去一半兩合如一用麻縛定以泥水調塗麻外仍以瓦二塊合圍填泥待來春花發去瓦以草薦護之茂即有花此接花法也

灌花法

灌花須早地凉不損根枝八九月五日一澆積久雨水為妙立冬後三四日一澆糞水十一月

後肥鬆根土以宿糞濃澆一次二次餘澆河水春分後不可澆水待穀雨前又澆肥水一次且澆不宜驟六月暑中不可澆水旱則以河水早早澆之不可濕了枝葉北方土厚不宜糞澆亦不宜井水此澆花法也

培養法

八九月時用好土根上如前法培壅一次比根高二寸須隔二年一培穀雨時設簿遮蓋日色雨水勿令傷花則花久花落即前花枝嫩處一

二寸六月時亦須設簿勿令曬損花芽冬以草薦遮雪此培養法也

治療法

冬至前後以鍾乳粉和硫黄一二錢掘開泥培之則花至來春大盛種時以白斂拌土欲絕螬螬土蠶食根有蛀眼處以硫黄末入孔杉木削針針之虫斃者有空眼處折斷捉虫亦一法耳此爲治療法也

牡丹花忌

北方地厚忌灌肥糞油粃肥壅忌觸麝香桐油漆氣忌用熱手搓摩搖動忌草長藤纏以奪土氣傷花四傍忌踏實便地氣不升忌初開時即便採折令花不茂忌人以烏賊魚骨針刺花根則花榮凋落此牡丹之所忌也

古亳牡丹花品目

黄類

御衣黄 千葉色似黄葵

淡鵝黄 初開微黄色如新鵝黄後漸白

平頭閒有太真黄未見

大紅類

大紅舞青猊 千葉樓子胎短花小中出五青瓣宜向陽

石榴紅 千葉樓子胎類王家紅

曹縣狀元紅 千葉樓子宜成樹背陰

金花狀元紅 大瓣平頭微紫每瓣上有黄鬚故名宜陽

王家大紅 千葉樓子胎紅而長尖微曲宜陽

大紅剪絨 千葉平頭其瓣如剪

大紅繡毬 花類王家紅葉微小

大紅西瓜穰 千葉樓子宜陰

小葉大紅 千葉頭小難開

金絲大紅 平頭不甚大每瓣上有金絲毫謂之金絲紅

硃砂紅 千葉樓子宜陰

瞙日紅 千葉樓子細瓣宜陽

錦袍紅千葉平頭　傘血紅千葉下頭易開

九蕊珍珠紅千葉花中有九蕊　石家紅千葉平頭不甚紫

七寶冠千葉樓子難開又名七寶旋心　醉胭脂千葉樓子莖長每開頭垂下宜陽

桃紅類

魏紅千葉　大葉桃紅千葉樓子宜陰

桃紅舞青猊千葉樓子中出五青瓣河南名睡綠蟬宜陽

壽安紅平頭黃心有粗細葉二種粗者香　壽春紅千葉平頭瘦小宜陽

殿春芳千葉樓子開遲　醉桃僊千葉花外白內紅難開宜陰

美人紅千葉樓子　皺葉桃紅千葉樓子葉圓而皺難開宜陰

梅紅平頭千葉深桃紅　蓮蕊紅千葉樓瓣似蓮

海天霞千葉平頭大如盤宜陽　桃紅西瓜穰千葉樓子胎紅而長宜陽

羣紅粧千葉樓子難開宜陰　陳州紅千葉樓子

桃紅西番頭難開宜陰　桃紅線千葉

四面鏡有旋瓣　桃紅鳳頭千葉花高大

嬌紅樓臺千葉淺紅宜陰　輕羅紅千葉

淺嬌紅千葉樓子　花紅繡毬千葉細瓣開圓如毬

嬌紅色如魏紅不甚大葉　醉嬌紅千葉微紅

出莖紅桃千葉大尺餘其莖長二尺許　西子紅千葉開圓如毬宜陰

紫玉千葉白瓣中有紅絲紋大尺許　海雲紅千葉色紅如朝霞

粉紅類

玉芙蓉千葉樓子成樹側開宜陰　素鸞嬌千葉樓子宜陰

水紅毬千葉叢生宜陰　玉兔天香二種一早開頭微小一晚開頭極大中出二瓣如兔耳

醉楊妃二種一千葉樓子宜陽一千葉平頭極大不耐日色

赤玉盤千葉平頭外白內紅宜陰

回回粉西施細瓣樓子外紅內粉紅

粉西施千葉甚大宜陰　醉西施千葉開久露頂

觀音面千葉樓子紫不甚大叢生宜陽　粉嬌娥千葉白色帶淺紅即賽粉粧

西天香開早初甚嬌三四日則白矣　彩霞紅千葉平頭

玉樓春千葉多而盛開　鶴翎紅千葉

醉春容色似玉芙蓉開頭差小　醉玉樓千葉色白起樓

一百五千葉最大而明開又名蕭陽春　合歡花千葉一莖兩朵未見

倒暈檀心千葉外深紅近萼反淺白　肉西施千葉樓子

三學士千葉三色

紫類

紫舞青猊千葉中出五青瓣　腰金紫千葉有黃鬚一圍

葉底紫千葉莖短葉覆其花　即墨紫千葉樓子色類墨葵

丁香紫千葉樓子　瑞香紫千葉大瓣
平頭紫千葉大徑尺　徐家紫千葉花大
茄花紫千葉樓子又名藕絲合　紫姑仙千葉樓子大瓣
紫綉毬千葉花圓　紫羅袍千葉又名茄色樓
紫重樓千葉難開　紫雲芳千葉多叢
駝褐裘千葉樓子大瓣色類褐衣宜陰　淡藕絲千葉樓子淡紫色宜陰
烟籠紫千葉淺紫交映

白類

白舞青猊千葉樓子中出五青瓣　萬卷書千葉花瓣皆卷筒又名波斯頭又名玉玲瓏一種千葉桃紅亦同名　玉重樓千葉樓子宜陰
無瑕玉千葉　水晶毬千葉粉白
白剪絨千葉平頭瓣上如鋸齒又名白纓絡難開　綠邊白千葉瓣有綠色
羊脂玉千葉樓子大瓣　慶天香千葉粉白
玉天仙千葉粉白　玉綉毬千葉
玉盤盂千葉平頭大瓣　蓮香白千葉平頭瓣如蓮花香亦如之
青心白千葉心青　伏家白千葉
鳳尾白千葉　遲來白千葉　平頭白千葉盛者大尺許難開宜陰
金絲白千葉白色　佛頭青千葉樓子大瓣群花謝後始開中有綠色汁名綠蝴蝶亦名鴨蛋青

芍藥譜

本草一名黑牽夷韓詩曰芍藥離草也詩曰伊其相謔贈之以芍藥牛亨問曰將離相贈以芍藥者何也董子荅曰芍藥一名可離將別故贈之亦猶相招贈之以文無故文無一名當歸芍藥榮於仲春華於孟夏傳曰驚蟄之節後二十有五日芍藥榮是也素問王冰注雷乃發聲之下有芍藥榮芍藥香草制食之毒者莫良於芍藥故獨得藥之名所謂芍藥之和具而食之岑樓出子虛賦鄭氏曰何草謂之榮與此不同況今芍藥四月始榮故知其僞也其華有至千葉者俗呼小牡丹今群芳中牡丹品第一芍藥品第二故世謂牡丹爲花王芍藥爲花相又或以爲花王之副也

崔豹古今注云芍藥有二種有草芍藥有木芍藥木者花大而色深俗呼爲牡非也安期生服鍊法云芍藥有二種有金芍藥有木芍藥金者色白多脂木者色紫多脉此則驗其

根也（附赤芍白芍之分云）

種法

種法以八月起根去土以竹刀剖開勿傷細根先壞豬糞和礱糠黑泥入盆分根栽種勿密更以人糞灌之來春花發極盛然須三年一分俱以八月爲候所爲芍藥洗脚是也

培法

種後以十一二月用雞糞和土培之仍渥以黃酒一度則花能改色開時須以竹竿扶之不令

傾側有雨則以簿遮蔽免速零落勿犯鐵器

修法

每至花謝後用剪剪去殘枝敗葉勿令討力使元氣歸根十月九月時出根洗時去老梗腐黑之根易以新壤肥土栽之三二年一分不分則病分頻花小而不舒花之繁盛色之淺深皆出培壅剖根之力

芍藥名考

孔常父云唐詩人如盧同杜牧張祜之徒皆居廣陵日久未有一語及芍藥者是花品未有若今日之盛也

芍藥花譜總別四十二種其色則世傳以黃者爲貴餘皆下品也君子謂此花獨產於廣陵者爲得風土之正亦猶牡丹之品洛陽外無傳焉

宋劉攽揚州芍藥譜凡三十一種

冠群芳　賽群芳　寶妝成　盡天工

曉妝新　點妝紅　疊香英　積嬌紅

已上皆上品也

醉西施　道妝成　菊香瓊　素妝殘

試梅妝　淺妝匀　醉嬌紅　擬香英

石嬌紅　縷金囊　怨春紅　妬鵝黃

蘸金香　試濃妝　已上皆中品也

宿妝殷　取次妝　聚香絲　簇紅絲

效殷妝　會三英　合歡芳　擬繡鞯

銀含稜　已上皆下品也

孔武仲揚州芍藥譜凡三十三種

御衣黃　青苗黃　樓子尹黃二色黃

樓子絳　州子茵　峽石黃　樓子圓黃
鮑家黃　石壕黃　楊家花　袁黃冠子
龜地紅　湖纈　黃樓子　壽州青苗
黃絲頭　道士黃　白纈子　金線樓子
金繫腰　沔池紅　紅纈子　青苗旋心
王道遥　紅樓子　緋子紅　楊花冠子
胡家纈　二色紅　髻子紅　茅山紫樓子
茅山冠子　柳浦冠子　軟條冠子　當州冠子
蓬頭緋　多葉鞍子　髻子紅　多葉紹熈

廣陵志芍藥譜凡三十二種
御愛黃　御衣黃　王盤盂　王逍遥
紅都勝　紫都勝　觀音紅　包金紫
黃樓子　尹家黃　黃壽春　出群芳
蓮花紅　瑞蓮紅　霓裳紅　柳浦紅
芳山紅　延州紅　綴珠紅　王板纈
王冠子　紅冠子　紫鱠盤　小紫毬
鎮淮南　倚欄嬌　單緋　胡纈王樓子
粉緣子　紅旋心見維揚志　芍藥譜完

菊花譜

高子曰菊譜海內傳有數種其種植相去不過一二訣法不同其名花何彼此之不侔也在杭之種菊者有以花之舊名好奇更易惟紫白牡丹金銀芍藥四名不變耳若審芍藥又云審鶴翎若寶相褒姒西施互相指是似可笑耳今以古本舊譜摘其要畧以備採擇名則不能隨人鼓舌爭執是否姑存其舊以俟賞識若余所著王徑怡閒錄中其說似無遺漏惜乎刻者所傳

不廣亦無繙本為可惜耳

分苗法

凡菊開後宜置向陽遮護水雪以養其元至穀雨時將根掘起剖碎揀壯嫩有根者單種有芽白者亦可種活但要去其根上浮起白鬚一層以乾潤土種築實不可雨中分種令濕泥着根則花不茂分早不宜一云正月後即可分矣

和土法

土宜畦高以遠水患寬溝以便水流取黑泥去

瓦碟用鷄鵝糞和土在地鋪五七寸厚揷苗上
盆則去舊土易以新土每年須換一番則根株
長大花朶豐厚否則必瘦削矣

澆灌法

種後早晚用河水天落水澆活苗頭起蕟止待
長五七寸長用糞汁澆一次再用燖鷄鵝毛湯
帶毛用缸收貯待其作穢不臭後取澆灌則花
盛而上下葉俱不脫夏月日未出時每早宜澆
根洒葉每雨後三二日卽以濃糞澆一次花至

豆大聯澆糞水二次花放時一次則花大而豐
厚耐久

摘苗法

四五月間每雨後菊長亂苗每株卽摘去正頭
使分枝而上若枝本瘦者止摘一次七八月茂
者再摘一次每枝下小枝俱用摘去

刪蕋法

八月初時菊蕋以生如小豆大每頭必有四五
須耐心用指甲剔去傍生留中一蕋須看枝下
傍出蕋枝悉令刪去則花大如剔傷中蕋則不
長矣

捕蟲法

初種活時有細蟲穿葉微見白路縈迴可用指
甲刺死又有黑小地蠶齧根早晚宜看四月麻
雀作窠啄枝踋葉宜防又防節眼內生蛀蟲用
細鉄線透眼殺蟲五月間有蟲名菊牛有鉗狀
若螢火雨過後菊頭忽折可於三四寸上尋看
去其折枝不然和根斃矣又於六七月後生青

蟲難見須在葉下見有蟲糞如蠶沙卽當去之
又有鑽節蠹蟲去之泥塗其節

扶植法

諺云未種菊先扦竹菊苗長至三四寸長卽立
小細竹一枝於傍以棕線寛縛令直否則風雨
欹斜花長屈曲

雨暘法

黃梅溽雨其根易爛雨過卽用預蓄細泥封培
又生新根其本益固夏日最惡若能覆蔽秋後

葉終青翠過此三時方可言花矣

接菊法

接菊以蒿蕳根或小花菊本粗者如接樹法恐亦不佳

菊之名品

御袍黃 太師紅 綠芙蓉 赤金盤

瓊芍藥 金芍藥 蜜芍藥 紫牡丹

白牡丹 黃牡丹 紅牡丹 病西施

黃西施 賽西施 醉西施 白西施

醉楊妃 剪霞綃 合蟬菊 賽楊妃

太真紅 太真黃 狀元紅 狀元黃

玉寶相 金寶相 鶴頂紅 紫玉蓮

佛座蓮 勝金蓮 金佛蓮 西番蓮

太液蓮 錦芙蓉 玉芙蓉 金芙蓉

粉雀舌 蜜雀舌 紫蘇桃 黃罌羅

白罌羅 一捻雪 青心白 鶯羽黃

金絡索 玉玲瓏 紫霞觴 瑞香紫

麃金盤 相袍紅 僧衣褐 火煉金

黃茉莉 白茉莉 黃薔薇 荔枝紅

勝緋桃 勝瓊花 琥珀盤 黃鶴翎

紫鶴翎 白鶴翎 瑪瑙盤 一捻紅

金鳳仙 玉蝴蝶 錦雲紅 白粉團

紫粉團 粉鶴翎 金鎖口 銀鎖口

錦絲桃 粉絲桃 紫絨毬 檀香毬

白絨毬 蜜絨毬 殿秋香 黃繡毬

剪金毬 象牙毬 木紅毬 錦繡毬

水晶毬 晚黃毬 十采毬 粉繡毬

大金毬 小金毬 銀紐絲 二色楊妃

紅萬卷 黃萬卷 粉萬卷 二色西施

錦牡丹 粉褒姒 紫褒姒 出爐金銀名二

錦褒姒 白褒姒 紅牡丹 蠟瓣西施

縷金粧 蘸金白 洒金紅 劈破玉

海雲紅 錦雀舌 金孔雀 紅剪絨

紫剪絨 黃剪絨 白剪絨 無心對有心

鄧州白 鄧州黃 福州紫 錦心綉口

賓州紅 黃都勝 順勝紫 大小金鈴

錦丁香　金紐絲　呂公袍　黃白木香菊
麝香黃　波斯菊　試梅粧　紫袍金帶
粉蝴蝶　白蝴蝶　黃羅繖　金盞銀臺
紫羅繖　紅羅繖　玉盤盂　垂絲粉紅
桃花菊　芙蓉菊　石榴紅　金章紫綬
玉樓春　海棠春　紫羅袍　鳳友鸞交
觀音面　玉堂仙　頭陀白　黃五九菊
玉連環　倚闌嬌　金帶圍　四面鏡白菊
玉帶圍　五月白　纏枝菊　五月翠菊

白佛頂　黃佛頂　九煉金　六月菊名滿堂
玉指甲　紅荔枝　紫荔枝　七月菊名錢錢
金荔枝　銀荔枝　錦荔枝　白五九菊
紫金鈴　紅粉團　黃粉團　樓子佛頂
紫粉團　紅傅粉　雙飛燕　墨菊
勝緋桃　荷花毬　紫萬卷　甘菊
藍菊

菊譜完

蘭譜

叙蘭容質第一

陳夢良　色紫每幹十二萼花頭極大為衆花之冠至若朝暉微照曉露暗濕則灼然騰秀亭然露奇斂膚傍幹團圓四向婉媚嬌綽佇立凝思如不勝情花三片尾如帶微青葉三尺頗覺弱黯然而綠背雖似劍脊至尾稜則軟薄斜撒粒許帶緇最為難種故人希得其真

吳蘭　色深紫有十五萼幹紫英紅得所養則岐而生至有二十萼花頭差大色映人目如

翔鸞翥鳳千態萬狀葉則高大剛毅勁節蒼然可愛

潘花　色深紫有十五萼幹紫圓匝齊整疎密得宜疎不露幹密不簇枝綽約作態窈窕逞姿真所謂艷中之艷花中之花也視之愈久愈見精神使人不能捨去花中近心所色如吳紫艷麗過於衆花葉則差小於吳峭直雄健衆莫能及其色特深

仙霞　乃潘氏西山於仙霞嶺得之故更以爲名

趙十四　色紫有十五蕚初萌甚紅開時若晚霞燦日色更晶明葉深紅者合於沙土則勁直肥聳超出群品亦云趙師博盖其名也

何蘭　紫色中紅有十四蕚花頭倒壓亦不甚綠

品外之奇

金稜邊　色深紫有十二蕚出於長泰陳家色如吳花片則差小幹亦如之葉亦勁健所可貴者葉自尖處分二邊各一線許直下至葉中處色映日如金線其家寶之猶未廣也

白蘭甲

濟老　色白有十二蕚標致不凡如淡粧西子素裳縞衣不染一塵葉似施花更能高一二寸得所養則岐而生亦號一線紅

竈山　有十五蕚色碧玉花枝開體膚鬆美顒顒昂昂雅特閑麗真蘭中之魁品也每生並蔕花幹或碧葉綠而瘦薄開生子蔕如苦賣菜葉相似俗呼爲綠衣郎

黄殿講　號爲碧玉幹西施花色微黄有十五蕚合并幹而生計二十五蕚或迸於根美則美矣每根有萎葉朶朶不起細葉最綠肥厚花頭似開不開幹雖高而實瘦葉雖勁而實柔亦花中之上品也

李通判　色白十五蕚峭特雅淡追風浥露如泣如訴人愛之或類鄭花則減一頭地位

葉大施　花劒脊最長真花中之上品惜乎不甚勁直

惠知客　色白有十五蕚賦質清癯團簇齊整或向背嬌柔瘦潤花英淡紫片尾凝黄葉雖綠茂細而觀之但亦柔弱

馬大同　色碧而綠有十二蕚花頭微大間有向上者中多紅暈葉則高聳蒼然肥厚花幹勁直及其葉之半亦名五暈絲上品之下

鄭少舉　色白有十四蕚瑩然孤潔極爲可

愛葉則修長而瘦散亂所謂蓬頭少舉也亦有數種只是花有多少葉有軟硬之別白花中能生者無出於此其花之資質可愛為百花之翹楚者

黃八兒　色白有十二萼善於抽幹頗似鄭花惜乎幹弱不能支持葉綠而直

周染花　色白十二萼與鄭花無異但幹短弱耳

夕陽紅　花八萼花片凝尖色則凝紅如夕陽返照

觀堂主　花白有七萼花聚如簇葉不甚高可供婦女時粧

名弟　色白有五六萼花似鄭葉最柔軟如新長葉則舊葉隨換人多不種

弱腳　只是獨頭蘭色綠花大如鷹爪一幹一花高二三寸葉瘦長二三尺入臘方花薰馥可愛而香有餘

魚魫蘭　十二萼花片澄澈宛如魚魫采而沉之水中無影可指葉頗勁綠此白蘭之奇品也

品蘭高下第二

余嘗謂天下凡幾山川而支派源委於人跡所不至之地其間山坳石潭斜谷幽竇又不知其幾何多邁古之脩竹蓋之危木雲煙覆護溪澗盤旋萬蘿蔽道陽暉不燭冷然泉聲磊乎萬狀陂地之異則所產之多人賤之蔑如也倏然輕采於樵牧之手而見駭然識者從而得之則必携持登高陟涉長途欣然不憚其勞中心之所好者不能以集凝而置之也其地近城百里淺小去處亦有數品可取何必求諸深山窮谷每論及此往往啟識者雖有不避之誚毋乃地邇而氣殊葉萎而花𧄍或不能得培植之三昧者耶是故花有深紫有淺紫有深紅有淺紅與夫黃白綠碧魚魫金稜邊等品是必各因其地氣之所種而然意亦隨其本質而產之耶抑其息等備精景星慶雲隨光遇物而流形者也噫萬

物之殊亦天地造化施生之功豈予可得而輕議哉切嘗私合品第而數之以謂花有多寡葉有强弱此固其因所賦而然也苟惟人力不到則多者從而寡之弱者又從而羽之使夫人何以知蘭之高下其不誤人者幾希嗚呼蘭不能自異而人異之耳故必執一定之見物品藻之則有淡然之性在況人均一心心均一見眼力所至非可誣也故紫花以陳夢良為甲吳瀟為上品中品則趙十使何蘭大張青蒲統領陳八斜淳監糧下品則許景初石門紅小張青蕭仲和何首座林仲孔莊觀成外則金稜邊為紫花奇品之冠也白花則濟老竈山施花李通判惠知客馬大同為上品所謂鄭少舉黃八兄周染為次下品夕陽紅雲嶠朱花觀堂主青蒲名弟弱脚王小娘者也趙花又為品外之奇

天下養愛第三

天不言而四時行百物生者何蓋歲分四時生六氣合四時而言之則二十四氣以成其歲功

故凡穹壤者皆物也不以草木之微昆虫之細而必欲各遂其性者則在乎人因以氣候而生全之者也被動植者非其恩乎及草木者非其人乎斧斤以時入山林數罟不入洿池又非其能全之者乎夫春為青帝回馭陽氣風和日煖蟄雷一震而土脉融暢萬彙蘂生其氣則有不可得而揜者是以聖人之仁則順天地以養萬物必欲使萬物得遂其本性而後已故為臺太高則衝陽太低則隱風前宜面南後宜背北蓋欲通南薰而障北吹也地不必曠曠則有日亦不可狹狹則蔽氣右宜近林左宜近野欲引東日而被西陽夏遇炎烈則蔭之冬逢沍寒則曝之下沙欲疏疏則連雨不能淫上沙欲濡濡則酷日不能燥至於插引葉之架平護根之沙防蚯蚓之傷禁螻蟻之穴去其莠草除其絲網助其新篦剪其敗葉此則愛養之法也其餘一切窠虫族類皆能蠧害並可除之所以封植灌溉之法詳載于後

堅性封植第四

草木之生長亦猶人焉何則人亦天地之物耳閒居暇日優游逸豫飲膳得宜以蘭而言之且一盆盈滿自非六七載莫能至此皆由夫愛養之念不替灌溉之功愈久故根與壤合然後森蔚雄健敷暢繁麗其葉蓋有得於自然而然者合焉欲分而拆之是裂其根荄易其沙土況或灌溉之失時愛養之乖宜又何異於人之饑飽則燥濕干之邪氣乘間入其榮衛則不免侵損

所謂向之寒暑適宜肥瘦得時者此豈一朝一夕之所能仍舊者也故必於寒露之後立冬以前而分之蓋取萬物得歸根之時而其葉則蒼根則老故也或者於此時分一盆吳蘭吝其盆之端正則不忍擊碎因別出而根已傷暨三年培植尤至困培于今深以爲戒欲分其蘭而須用碎其盆務在輕手擊之亦須緩緩解拆其交互之根勿使有拔斷之失然後逐篦蔟取出積年腐蘆頭只存三季者每三篦作一盆盆底先用沙填之即以三篦蔟之互相枕籍使新篦在外作三方向却隨其花之好肥瘦沙土從而種之盆面則以少許瘦沙覆之以新汲水一勺以定其根更有收沙曬之法此乃又分蘭之至要者尚預於未分前半月取土篩去瓦礫之類曝令乾燥或欲適肥則宜於淤泥沙可用便糞夾和曬之俟乾或復濕如此十度視其極燥更須篩過隨意用蓋沙乃久年流聚雜居陰濕之地而蘭之驟爾分折失性假以陽物助之則來年

蔟篦自長爾與舊葉比肩此其効也夫苟不知收曬之宜用彼積拚之沙或悍拔曝必至羸弱而黃葉者有之篦之不發者有之積有日月不知體察其失愈甚候其已覺方始滌根易沙加意調護冀其能復不亦後乎抑又知其果能復焉如其稍可全活有幾何時後而獲遂本質邪故爲深恪惜之因併爲之言曰與其於既損之後而欲復全生意寧若於未分之前而必欲全其生意豈不省力今逐品所宜沙土開列于後

陳夢良　用黄淨無泥瘦沙種而忌用肥恐有
腐爛之失
吳蘭　潘蘭　用赤沙泥
何蘭　蒲統領　大張青　金稜邊　各用黄
色麁沙和泥更添些少赤沙泥種爲妙
陳八斜　淳監糧　蕭仲弘　許景初　何首
座　林仲　孔莊觀成　乃下品任意用沙
濟老　施花　惠知客　馬大同　鄭少舉
黄八兄　周染　宜溝壑中黑沙泥和糞壤種

之
李通判　竈山　鄭伯善　魚魷　用山下流
聚沙泥種之
夕陽紅　以下諸品則任意栽種此封植之槩
論也

灌溉得宜第五

夫蘭自沙土出者各有品類然亦因其土地之
宜而生長之故地有肥瘦或沙黄土赤而瘠有
居山之巔山之岡或近水或附石各依而產之
要在度其本性何如爾不可不謂其無肥瘦也
苟性不能別曰何者當肥何者當瘦强出已見
混而肥之則好膏腴者因得所養之法花則轉
而繁葉則雄而健所謂好瘦者不因肥而腐敗
吾未之信也一陽生於子荄甲潜萌我則注而
灌溉之使蘊諸中者稍獲强壯迨夫萌芙逆沙
高未及寸許從便灌之則戢然而卓簪暨南薰
之時長養萬物又從而滋潤之則修然而高鬱
然而蒼若者精於感遇者也秋八月之交驕陽

方熾根葉失水欲老而黄此時當以濯魚肉水
或穢腐水澆之過時之外合用之物隨宜澆注
使之暢茂亦以防秋風肅殺之患故其葉弱拳
拳然抽至出冬至而極夫人分蘭之次年不發
花者蓋恐泄其氣則葉不長爾凡善於養花切
須愛其葉葉聳則不慮其花不發也

紫花

陳夢良極難愛養稍肥隨即腐爛貴用清水澆
灌則佳也

潘蘭雖未能受肥須以茶清沃之冀得其本生
地土之性
吳花看來亦好肥種當灌溉以一月一度
趙花何蘭大張青蒲統領金稜邊半月一用其
肥則可
淳監糧蕭仲和許景初何首座林仲孔莊觀成
纔有太過不及之失亦無大害於用肥之時當
時沙土乾燥遇曉方始灌溉候曉以清水碗許
澆之使肥膩之物得以下積其根廣新來未發

發菀自無勾蔓逆上散亂盤盆之患更能預以
瓮甌之屬儲蓄雨水積久色綠者間或灌之而
其葉則淳然挺秀濯然而爭茂盈臺簇檻列翠
羅青縱無花開亦見雅潔

白花

濟老施花惠知客馬大同鄭少舉黃八兄周染
愛肥一任灌溉
李通判竈山鄭伯善肥在六之中四之下又朱
蘭亦如之

魚魫蘭質不瑩潔不須以穢膩之物澆之
夕陽紅雲嶠青蒲觀堂主名第弱脚肥瘦任意
亦當觀其沙土之燥晚則灌注曉則清水澆之
儲蓄雨水沃之令其色綠為妙
惠知客等蘭用河沙嵌去泥塵夾糞蓋泥種底
用麁沙和糞方妙
鄭少舉用糞蓋泥和便晒乾種之上面用紅泥
覆之
竈山用糞壤泥及河沙內用草鞋屑鋪四圍種
濟老施花用糞及小便澆泥攤曬用草鞋屑圍

之累試甚佳大凡用輕鬆泥皆可
種

種蘭奧訣

分種法

分種蘭蕙須至九月節氣方可分栽十月時候
花已胎朶不可分種若見霜雪大寒猶不可分
栽否必損花

栽花法

花盆先以麄碗或麄碟覆之於盆底次用桴炭鋪一層了然後却用肥泥薄鋪炭上栽之糝泥擁根如法栽時不可以手捺實否則根不舒暢葉不長發花亦不繁茂矣乾濕依時用水澆灌

安頓澆灌法

春二三月無霜雪安放花盆在露天四面皆得澆水日晒不妨逢十分大雨恐墜其葉則以小繩束起如連三四日須移避暑通風處四月至八月須用疎密得所篾籃據護容見日氣最要

通風

梅天忽逢大雨須移花盆向背日處若逢大雨過又逢日晒盆內熱水則濕蒸害葉亦損根花開時若枝上花蓝多候開次有未開一兩蓝頭便可剪去若留開盡則奪了來年花信

九月看花乾處用水澆灌則不可濕而又怕濕或用肥水培灌一兩番不妨冬十月十一月十二月及正月不澆不妨最怕霜雪須用密籃攩護安頓朝陽有日照處南窗簷下極美花盆畢竟兩三日一番旋轉取其日晒均勻則開時四面皆有花若晒一面則一處有之

澆水法

用河水或池塘水或積留雨水最佳其次用溪澗水切不可用井水大抵井水性陰恐致凍損澆時須於四畔勻灌不可從上澆下恐壞其葉也四月若有梅雨不必澆若無雨澆五月至須是早起五更日未出時澆一番至晚黄昏澆一番又須看花乾濕則不必澆十分濕恐爛根

種花肥泥法

栽蘭用泥不管四時收蕨菜草待枯於空地鋪放以山泥薄覆草上復再鋪草於泥上又將泥覆如此相間三四層則發火煨之却用糞入前土稍乾又以糞澆入如此又數次安放閑處聽栽時用或用拾舊草鞋積浸水糞中日久拌黄泥燒過又用大糞澆放空地儘令雨打日照兩三月過收起聽栽亦佳

去除蟻蝨法

肥水澆花必有蟣蝨在葉底恐壞葉則損花如生此蝨即研大蒜和水以白筆蘸拂洗葉上乾淨其蝨自無

雜法

盆下有竅不可着泥地安頓恐蚯蚓從孔中潛入損侵花根蟻穴亦忌猶須防之

盆須架起庶令風從底入以得透氣為佳又免蚯蚓蟻蝨之患

蘭之壯者有二三十葍弱者只有五六葍或種時無肥泥故也必須及時換泥如法栽過以獲茂盛耳

欲分直須交過九月節氣始可如遲至十月中又非其節也分時須度其根之易分不可不察其交互甚者渾擗折之非惟分種不盛抑亦斷送其天年也

尋常盆面併實則用竹片挑剔泥鬆又不可撥損了根

葉紫紅恐因受霜打以致耳急須移向南簷背霜雪處安頓則仍復自清

葉黃惟用苦茶澆之最忌春雪一點着葉則一葉斃矣可將雞鵞燖湯用缸盛貯待其作臭去毛澆之或以皮屑浸水或以洗魚腥水澆之絕妙

培蘭四戒

春不出（宜避春之風雪）夏不日（避炎日之銷鑠）秋不乾（宜常澆也）

冬不濕（宜藏之地中不當見水成冰）

雅尚齋重訂逐月護蘭詩訣

正月初宜置坎方好將枝葉趂陽光更須避冷藏簷內勿使春風雪打傷

二月須令竹作闌風摧葉變鷓鴣班庭前移進還移出避雪迎陽護更難

三月新條出舊叢此時却更怕西風隄防地濕多生虱根下休教壅着濃

四月盆泥日晒焦微微着水灌根苗先須皮浸河池水煎過濃茶亦可澆

五月新抽葉更青樹陰竹底架高檠須防蟻穴

根窠下老葉凋殘盡莫驚
六月驕陽暑正炎青青新葉怕煩煎却宜樹底
僻遮蔭清曉須教水接連
七月雖然暑漸消更須三日一番澆却防蚯蚓
傷根本肥水還令和溺調
八月西風天氣凉任他風雨又何妨便澆糞水
能肥葉雞糞壅根花更香
九月將殘防旱霜皆前南向好安藏若生白蟻
無黃蝕葉惱雞油底不傷

十月陽生煖氣回明年花蕊以胚胎王壺不露
須培土盆滿秋深急換栽
子月庭中宜向陽更宜寵罩土埋缸若還在外
根須濕乾燥須知葉要黃 罨音暴
臘月風高冰雪寒却宜高臥竹為龕宜教二月
陽和日暮醒教君始出關

竹譜

竹譜曰竹之品類六十有一述其常品記之志
林云竹有雌雄雌者多笋故種竹半擇雌者物
不逃於陰陽可不信歟凡欲識雌雄當自根上
第一枝觀之雙枝是雌即出笋若獨枝者是雄
冬至前後各半月不可種植蓋天地閉塞而成
冬種之必死若遇火日及西南風則不可花木
亦然凡種竹處當積土令稍高於傍地二三尺
則雨潦不侵損錢塘人謂之竹脚竹有醉日即

五月十三日也齊民要術謂之竹醉日岳州風
土記謂之龍生日種竹以五月十三日為上是
日遇雨尤佳一云用辰日山谷所謂根須辰日
斸笋看上番成又一云宜用臘日杜少陵詩東
林竹影薄臘月更宜栽寻觀譜云栽竹無時雨
過便移多留宿土須記南枝則三說皆拘也又
法三兩竿作一本移種其根自相扶持尤易活
也凡竹與菊根皆長向上添泥覆之為佳竹留
三去四蓋三年留四年者伐去竹以五月前血

忌日三伏內及臘月斫者不蛀竹之滋澤春發於枝葉夏藏於幹冬歸於根如冬伐竹經日一裂自首至尾不得全完夏伐之最佳但鞭皆爛然要好竹非盛夏伐之不可七八月尚可自此滋澤歸根而不中用矣說文竹節曰約古云渭川千畝竹其人與千戶侯等史記竹得風其體夭屈謂之竹笑竹筍陸佃云字從旬從日包之日爲筍解之曰爲竹又曰字從竹從旬旬內爲筍旬外爲竹也其上番下番言竹有上番下番

即今言大番小番也番去聲謂大年生笋多小年生笋少也杜詩會須上番看成竹蔡夢弼注不知此義乃云上番音上筤蜀名竹叢曰林筤誤之甚矣既不識竹又不識詩真瞎子也何以注爲非萬玉主人不知此妙

竹復死曰箹觀山海經曰竹生花其年便枯竹六十年易根易根必花結實而枯死實落復生六年而成町子作蕙似小變其治法於初米時擇一竿稍大者截去近根三尺許通其節以糞實之則止又一種法先將竹斫去本止留二三寸塡上硫黃在管內覆轉根反居上用土覆之當年生笋又種竹訣曰深種淺種稀種密種謂之四法深種者土要培厚淺者以墩置地上種之不必掘潭稀者每墩排開密者須擇竹叢三五枝一墩者移來此亦巧妙語乃善種法也

蘄竹

蘄竹黃州府蘄州出以色瑩者爲簟節踈者爲笛帶鬚者爲杖唐韓愈詩蘄州笛竹天下知鄭

君所寶尤瓌奇攜來當晝不得卧一府爭看黃琉璃

斑竹湘妃竹

斑竹甚佳即吳地稱湘妃竹者其斑如淚痕杭產者不如亦有二種出古辣者佳出陶虛山中者次之土人裁爲箭甚妙余攜數竿回乃陶虛者故不甚佳

方竹

澄州產方竹杭州亦有之體如削成勁挺可堪

爲杖亦不讓張騫筇竹杖也其隔州亦出大者
數丈

孝竹

杭產孝竹冬則筍生叢外以衛母寒夏則筍生
叢内以凉母熱其竹榦可作釣竿叢生可愛

黄金間碧玉竹

杭產竹身金黄每節直嵌翠緑一條不假人爲
出自天巧也

碧玉間黄金

杭產竹身全緑每節直嵌金黄一條亦天成也
二竹絶妙

雪竹

廣西產者斑大而色紅如血有暈

鈸竹

西蜀所產下有尺許花文可愛即邛竹也

欆竹

廣之東西咸產之葉如棕櫚畏寒不宜於南

桄竹 俗名桄榔竹也

古姚有之似棕竹而花紋粗質鬆色淡於欆竹

紫竹

杭產色紫黒可作笙簫笛管諸用俱可故雅尚
者多畜之

異竹一十一種

涕竹

南荒有涕竹長數百丈圍三丈六七尺厚八九
寸可以爲船其笋甚美可療瘡癘

棘竹

一名笆竹節皆有刺數十種爲叢南夷種以爲
城堅不可攻或自崩根出大如酒甕縱横相承
狀如繅車食之人髮盡落

篔簩竹

篔竹皮薄而空徑不餘二寸皮上有粗可爲銼
子銼甲利勝於鐵若鈍以漿水浇之如舊快利

箘簬竹

箘大如脚指腹中白幕攔隔狀如濕麩將成而
筒皮未落輒有細虫囓處成赤跡似繡畫可愛

慈竹

夏月經雨滴汁下地生蓐似鹿角色白食之下痢

筋竹

南方以爲箏刃筍未成竹堪爲弩弦

百葉竹

一枝百葉有毒

桃枝竹

東宮有無地西接大海有長洲多桃枝竹緣岸而生

瘦竹

東洛近溪忽有竹生瘦大如李

羅浮竹

羅浮有巨竹萬千竿連至岩谷圍二丈有餘有三十九節節二丈許南竹以竹爲甑類見之矣

童子寺竹

唐李衛公言北都童子寺有竹一窠纔長數尺相傳其寺綱每日報竹平安

卷十六終

雅尚齋遵生八牋卷之十七

古杭高濂深甫氏編次

靈秘丹藥牋 上卷

高子曰食藥者可以長年仙經論之矣故義皇嘗藥制醫治人百疾自華扁諸家復遺方書以利天下後世好生之德何無量哉今人天真散失幻體空虛不思補髓填精幹旋造化長年將無日矣悲歟余幼病羸復苦瞶眼癖喜談醫自家居客遊路逢方士靡不稽首傾囊以索奇方秘藥計今篇篇焉盈卷秩矣即余自治羸疾頓壯矇疾頓明用以治人應手奏効神哉藥之方歟余實有年計所徵驗不可枚舉念不自秘弁刻以助遵生一力他若條分疾病次備方藥當執之專科無間是編所輯智者原病合方心運妙用寳以護命兼以活人則方寸即爲壽域豈不勝彼寳金王而甘心泉壤者哉錄成牋曰靈秘丹藥

丹藥

秘傳龍虎石煉小還丹

余生平酷嗜方藥屢獲奇効故信愈篤而好益專焉丹始焉得之終南王師燕中復遇至人參同秘訣今不自私錄以濟人見者幸勿視以肉眼

龍虎石丹序

夫龍虎石者乃人元造化之至寶也自軒轅皇帝所傳製煉之丹方後鍾呂二仙再脩接命之秘法益求延生之術惟童真未破不假他力而徑自還丹已破河車必得至藥而復全性命龍

虎即男女之法象男女乃陰陽之妙化也陰陽未漓其體渾然故能感召天地氤氳之氣盜奪日月磅礴之精其炁充塞五臟遍歷諸經溢之於內為炁為血滲之於外為水為膏聖人以法術而採取用以施水火既濟之功運過天還返之妙鍊成黃芽白雪玉液金英火煉味鹹水飛味淡其體不一其色不定餌陽煉則補益真陰餌陰煉則強壯元陽返本還元歸根復命單服故片而順絡調經扶衰救老合服群丹而祛除

百病起死回生致真氣而日益日盛使諸脉而時刻時消自然身輕體健返老還童百日成功千斯輕舉實大丹之根基乃人元之上藥也但無德之人終身難遇若夙有仙風道骨者得遇此道屏除六慾絕棄貪嗔濟貧拔苦廣積陰行凡人不問老少男女五勞七傷諸虛百損遺精白濁喘嗽風癱婦人崩漏子宮久冷不成胎孕小兒諸疾並皆服之無有不治然須緩緩服久自効欽蒙

御賜詩曰

採取須龍虎烹煉合陰陽服之三二載肌膚自榮光欽此謹錄成帙珍藏世寶云

取龍虎水法

龍屬木虎屬金即童男童女取之時謹擇有五種不男五種者生建變半犢也生者外腎不舉建者莖雄皮粗變者羶臊狐臭半者黃瘦多病犢者疥癩瘡疽五種不女羅紋鼓交脉也羅者陰戶上有橫骨紋者狐臭體氣鼓者實女也交

者敵雄髮粗皮膚粗糙無顏色脉者瘡疾病患
殘疾二昇器務擇眉清目秀滿月之相三停相
等唇紅齒白髮黑敵清肌膚細潤年方十二三
歲至十五六未破者用黍稷稻粱紅豆紅棗猪
猪鯽魚等味與彼食之忌葱蒜韭薤五葷三厭
穢污二水戒喧譁戲謔手舞足蹈恐耗散精華
取之時先調百日十月起三月止置磁缸或磁
罈於靜處收貯以盆盆之積至二三石聽候煉
用

陰煉法

將前積取二水置磁缸三四口或五六口於靜
通溝去處每缸止放五分龍虎水加井水五分
下明礬二兩白朮二兩松栢葉各二兩取楊柳
棍三四莖一扎順攪千餘下盆之勿動動者待
水澄清去盆慢慢漏去清水又加井水滿缸以
絹羅濾去渣滓又攪三二百轉盆之澄清又盡
漏去清水仍加井水又濾又攪又漏如此十餘
次直待水香爲止漏水盡用米篩二三箇內鋪

薄綿紙將渾龍虎石取入篩紙上待水乾移在
日色處以竹刀畫成骨牌路晒乾如粉之白即
是陰煉龍虎石用磁盒收貯合藥用此石能補
心生精養血之至藥也

又一方

將積下的龍虎水照前安半缸加井水半缸令
九分滿另用皂角一斤煎水一桶加白礬四兩
在內聽用取南桑北榆東槐西柳中松各一枝
共紮成一握攪前缸龍虎水千餘轉點皂角白

礬水二三碗勿動待他澄清漏去清水再加井
水令滿仍入皂角白礬水二三碗再攪四五百
轉待澄清漏去清水再加井水令滿渾攪用空
缸一口以瓢連忙淘入空缸內剩泥脚二三碗
不用復攪百十轉澄清水仍加清水攪渾乘渾
連忙又淘入空缸內又剩泥脚不用又澄又漏
去清水又加井水又攪渾又淘過又剩脚如此
十餘次方漏水盡用净灰半缸按實上鋪絹一
方絹上鋪紙將渾秋石傾在紙上蔭乾亦將刀

竹畫成骨牌路晒乾即是陰煉收用

河煉法

將前積收二水照前陰煉置器一樣煉法只是置淨器積二水不過夜一日一煉不用井水取南流東流河水依前法多加河水飛煉晒乾比陰煉上等潔白此河煉石丹方用乳膏丸服能消痰止嗽專治痨嗽大有功効

陽煉法

擇露天空地砌灶二眼坐東朝西安三尺二二尺四鍋二口鍋近處安缸四口先積下龍虎水二缸或三缸方洗淨鍋銹先於大鍋內入五瓢灶內慢火粗熬至起沫以竹籬撇去油沫直待熬至不起沫方起過小鍋內細熬大鍋內仍添二三瓢又熬去沫又起過小鍋來如此少少漸添漸起直待前積二水熬盡大鍋住火只在小鍋內慢慢火熬用鏟刀不住手鏟待水乾成膏上用一小鍋小缸合住鍋口週圍用泥封固嚴密止留一孔出水氣盡孔內飛出金星青氣急

以泥封孔眼缸底用濕布一方不可水大但常以水潤之小火燒至鍋底紫色退火冷定過夜第二日先去口泥淨揭開昇缸上的巳永靈藥紅黑白各色者另收聽用另打黃芽將鍋內黑膏子鏟起另入一口小鍋內用磚架起大火燒待黑烟盡連鍋通紅退火眼冷酌量下井水或露泉等水尤妙燒滾先置淨缸一口於室內止安竹篩篩內鋪紙濾滴清水入缸篩內黑渣不用將濾下清水看如水清碧就磁盤煎出淨石来如略有些黃色還用前小鍋煎乾再煅一火眼冷仍下水煎滚照前淋入缸內直看淋下的水如井水一般清碧方以磁盤用磚支住徐徐添炭火煎前淋的水滾以竹鏟不住手鏟直待前煎鏟焙乾略帶潮取出傾在紙上晒乾似雪之白此是陽煉之法

又一方

鍋煎法同前火用桑柴直煎至水盡鏟焙成黑粉末先用陽城礶十數外用紙觔泥固了陰乾

將末裝入固濟礶內上用鉄燈盞坐口以鉄線纏紐周圍用鹽泥封固嚴密炭火炙乾於地下用釘三箇釘地離四指高坐藥礶於釘上周圍用磚砌成百眼爐先下底火徐徐添至平口盞內徐徐添水勿令乾了打火三炷香盡退火冷定去鉄線開看升盞上的另收打黃芽礶內的秋石取出碾爲末如露水煎待末化照前用篩子置於磁盆上篩內先鋪生絹一方次鋪紙二層將煎滚的水漸入篩紙內瀘滴入盆內去黑澄不用將淋下的水用銀鍋煎乾成白秋石再添露水煎滚待石化了仍換紙於篩內再淋再煎如此九次丹書云九熬九打似氷霜去滓除穢爲上藥將石收貯銀器內或磁礶內用黃蠟封口墜入井中去火毒三日取出每日空心白滚水服三五分此石是人身五行化生以法煉成三陽之炁服之能補腎中真水最壯丹田之元炁實人元之丹也

乳煉秋石奇方

童便二桶用皂角十二兩水九碗煎至三碗傾入便內用桃柳枝攪打便水二千餘下淀清傾去濁脚次將杏仁十兩打碎煎汁三碗倒在便內又如前攪打二千餘下去清留濁又將猪脂油十二兩熬成汁去滓傾入便內又攪千餘下浮膜傾去又淀清將人乳汁用滚湯泡成塊傾入便內再攪如前又淀一日傾去清水下底濁粉漿水用木杓乘起傾桑皮紙上先將毛灰一缸作一沉窩將桑皮紙放灰上以滲便水紙上乾白膩粉即成秋石矣不可動搖晒一二日磁瓶收起每秋石一兩入柿霜三錢同和每用白滚湯調服一二分起至七八分止空心時服此粉益壽延年返元還本髮白變黑百疾不生不必配藥謂之乳煉法也

取秋石水片法

將煎熬黑粉內打淋出的清碧秋石水或十碗或五七碗裝入大白磁罐內於冬至後數九天埋露天地下盆口嚴密勿令撒土在內凍七日

後取出掃土淨揭去蓋將秋石水傾出另器內其淡秋石如水俱結在礶底鏟取出放白磁盤內晒乾其味甜淡用銀器收貯早晚空心服之能清痰降火補氣生津之妙藥

煉伏火黃芽法

用前積下的龍虎石三四斤將露水再煮烹再淋再打火九次直煉得如白玉相似方用陽城礶量盛半斤大的外用猪毛泥固護晒乾收抹淨礶內約裝秋石半斤在內坐入明爐內風匣大火化開成清汁方用前釭上收的巳汞点上以白點白以紅點紅以黑點黑即成伏火黃芽待汁清取出冷定成一白玉陀其色難定或如玉或金色或白中帶紅或黑色丹書云其白容易得一黑最難求所以分有五色以應五形內滋五臟實乃養生之至藥也鄭思遠訣曰淮南煉秋石黃蒂發金花秋石原非石金花不是花花從秋裡得石向春中葩子母同一處如住仙人家秋石是真鉛金花號黃芽黃芽非別物內

參取精華

取秋石汞花法

將磁盤煎取龍虎石時看煎至六分乾時滚起圓泡急將銀茶匙挑起放白綿紙上晒乾銀器收貯此汞花最是輕清先天之藥服之令人肌膚瑩光身體壯健其功無比矣

煉黃芽法

將前初煉秋石鍋熬成黑膏時釭合昇取的巳汞靈藥先揀置小白礶口如錢大者用猪毛泥固濟陰乾將靈汞五錢口大或一兩裝入礶內口用白破碟底相成圓錢坐口上以鉄線扎緊鹽泥封固縝密用火炙乾口地下錠釘三筒離地二指高將藥礶坐上用磚砌百眼爐先用底火慢慢燒四寸香漸漸加至小半肚六一炷香日上用新筆塗水濕盖香盡去火冷定開出其黃芽昇在礶盖上起下如金色一餅此乃是龍虎初弦至爽之炁名曰金花又曰黃芽服之令人五臟化生先天精氣元神袪除百病消化痰

誕自保長生也

鍊白雪法

亦將已汞靈藥照取黃芽法一樣封固打火蓋黃芽初陽之炁易走易飛宜火小大小色變輕黃即黃芽白雪乃二陽之炁比黃芽大候畧加大些其藥自然變白此黃白造化乃天地陰陽入元自然變化非人功力所爲也大足冷定將下一餅如白玉之象亦是龍虎至英之炁名曰白英又號白雪服之令人自然三田生氣五臟添華百病不生諸疾永息精神壯而病自安矣

取冬氷法

將煉龍虎石時取清碧之水用茶鍾十箇各盛半碗在內於數九天擺在露下次日早水面俱結氷以小刀貼碗週圍輕輕畫轉碗邊挑取出輕放大氷盤内晒乾即如春餅樣的圓氷花令人清晨將些須入口噙化生津化痰其功甚効

至妙晒煉乾秋石法（此石乃人之精氣結成豈容見火燒煉以傷生氣惟此法乃得人元至妙大理最上一乘）

擇僻靜去處築一臺高三尺三寸上置缸五口積龍虎水五滿缸於三伏天晒露遇風雨盖之晒至半缸并成三缸仍晒仍露至止得二三斗之數方取不見水的新磚十二箇浸入水內一夜第二日取出晒乾至晚又浸如此直待水遍乾了爲止尋一幽陰靜室打掃潔淨地下噴水濕以竹劈成筏片稀鋪濕地上將浸的磚側擺筏上上用篚盆周圍泥封口縫陰七日開看其磚上生出秋石如白玉苗一二寸長輕掃下來收在銀器內將前磚照前仍取五七次直待不生爲止此煉法不經水火不泄元靈惟仗日精月華凝煉亦得助氣添靈如服此石比水火煅者加功効過半矣

混元毬製取甜秋石法

於僻靜露天去處置缸三五口積滿龍虎水於三伏天日晒夜露遇風雨盖之天晴去盆直晒至水耗只存至大半缸將混元毬十數箇浸入內盖之勿動直過冬待至第二年三伏天方取

出毬来於日中晒伏晝剖破其毬內生白雪玊蕻其味甘美極能補心血化老痰浸毬的缸底亦結生如氷相似亦取出晒乾另合藥用功亦同前

煉真土法

煉真土時須於秋分後取山東東三府地方的人中黃揀擇成顆粒方圓者爲妙成稀片者不用採取四五担就於本地方尋淨地方下做本邨頭一箇翻打碎晒極乾用大煨過成灰暴存性方入蒲包裝載回来取河水煎滚先將煆過

的人中黃入缸內將滚水冲泡攪打均待冷用篩子內鋪粗布將水淋過渣不用將淋的人中黃水用鍋於露天砌灶煎乾連鍋煆紫色待烟盡退火冷定仍入秋露水再煎滚水仍以篩子內鋪綿紙一層將水乘熱淋滴過方換淨鍋再煎乾鏟出真土如裝入固濟陽城礶內灯盞固口鹽泥封緊入地爐內大火打三炷香香盡退火冷定取開將真土仍用露水再煎滚再用紙

陽過再煎乾再入陽城礶打三炷香冷定取出復碾復煎復淋復打火如此九次取出真土如氷如雪香甘味美收貯存後配合龍虎石養成丹丸服之令人脾胃壯健精神倍加百病不生諸疾永息所謂真土製真鉛真鉛擒真汞真汞歸真土身心寂不動即此義也

取紅鉛法

須擇十三四的美鼎謹防五種破敗不用務選眉清目秀齒白唇紅肌膚細膩三停相等奸與美他生年月日起約至五千四十八日之前後

先看兩腮如花額上有光身熱無喘腰膝酸疼困倦即時癸將降矣先備絹帛或用羊胞做成袋箇或用金銀打的偃月器式候他花開即與繫合陰處令他于椅櫈上平坐不可欹側如覺有經取下再換一付多餘處用絹帛夾展更換收入磁盆內待經盡同製古法五千四十八日近有十三而来有十六七而至何也皆因受父母精血厚薄難以期定如得年月日應法乃是

真正至寶爲接命上品之藥如前後不等只作得首鉛初次金鉛二次紅鉛三次以後皆係後天紅鉛只宜配合藥不宜單服食既明採取聽候製伏三腥五濁必須仔細修煉方成至寶也

製紅鉛法

將烏梅一斤煎水一桶去梅眼冷取得紅鉛或器或帛俱入梅水內洗下用梅水時看紅鉛如有一箇止用梅水三碗或多或少隨意加减不可太過不可不及梅水洗下來的鉛再加井水

或河水用大磁盆令裝滿以棍攪數十轉用蓋蓋之勿動待水清輕漏去水將墜下的鉛仍加水又打又澄如此七次或九次數足漏去水止剩得渾漿水一碗或半碗取淨灰用盆盛貯中剜一孔量容多少以輕絹舖着灰上絹上舖紙把鉛漿傾入紙上陰水盡方取于日色處晒乾即此是製鉛擬垢之法方可入藥配合服之專王助血其功甚大

製首經至寶法

將取的五千四十八日真正初經或器或帛以一碗新解童便洗下對清水十碗進參壹錢攪百十轉澄定漏去清水再換清水十碗仍打澄清漏去清水淨加頭生男嬌乳一鍾同入金器內紙糊三四遭放在日色中晒三日或用泥封口入灰缸內小頂火養三日取出爲末再用乳燉膏子爲丸一箇爲的分作九丸或十五丸用辰砂爲衣擇甲子庚申日清靜身心於子時面東焚香服三丸以無灰酒或乳送下服後靜坐

片時存神定意如覺身熱將取頭生乳一鍾服下靜坐即解

製靈鉛法

將前取紅鉛或器或帛量多少用燒酒一大碗洗下旋轉百遭置於靜處待酒澄清慢慢漏去酒存住紅鉛加酒一碗仍打轉澄清漏去酒始加清水逐去酒味待水清漏水盡將鉛傾入大磁盌內晒乾其鉛胎色不變如牛黃樣不泄元鬱之炁將此鉛配金乳粉合成丸丹每日五更

用酒吞服五分自覺身輕體健妙不可述丹書云先補炁後補血補得丹田温温熱上至頂門泥丸宮下至脚板湧泉穴一身四大俱補通致使精神無露泄誠哉是言也蓋未服紅鉛之初先行服炁之法既服其炁須補其血不可偏廢工夫血爲榮炁爲衛榮衛調和自然長生也

製金乳粉法

製乳粉時先擇美㛐先看嬰童肥白有精神者此是炁血盛而乳可用亦須頭生年方二八三七纔可取下一碗或半碗對露水均平攪百遍過夜其乳自分過去水將乳入磁盤晒乾碾細成粉積得半斤聽用

製乳酥法

取乳之法同前看乳有一碗下鍋上碗半分攪勻放在飯上蒸熟取出晾冷乳面上結一層如豆腐皮挑起晒乾即乳酥配紅鉛淡秋石作丸服

煉乳膏法

取乳不拘多少用銀鍋以磚支住用灰火慢慢煎熬用銀茶匙不住手攪將週圍邊上俱用茶匙刮下來不然焦了不中用只宜慢火若火大其膏盡黑熬至七分乾時以磚墊起離火尺餘尚將藥烘乾只用九分乾爲止色黄白爲上粉紅次之如黑不用

取梅子法

梅子者涵先天混沌純一至真元炁之炁所結包一身之精粹最難得之者也如取之時先察黄婆調擇美㛐之法具于前篇惟得黄婆調理鼎器不許吃葷歌舞恐傷其炁不妄食五葷煎炒以致動火有耗精血皆難成也如雞之抱卵能之養珠勿搖勿動朝夕謹慎此折與取首鉛虎水不同務要身形端正氣血均平於十二歲以上調理起筭他生年數至五千四十日看他天應星紅光滿面地應潮發火燒身急以紙入陰戶探看如得黄水癸將動矣此真是候也與彼常嶽翁繫上癸水一至急取棗篙內看癸中如

有一點粉紅色之結硬者即是梅子忙將珠砂末穿衣置於金銀器盒內貯勿令泄氣不然化作黃水矣如癸水中尋覓不見令彼黃婆看彼花叢內有血絲纏褁以中指掩斷擇收出来同前穿衣至第二日清晨用乳香煎湯服之便覺精神舒暢五體不收渾身氣喘體汗急命黃婆取蟠桃酒服之以解其燥過此一番百病盡除延壽一紀

又服法

照前看梅子癸若動時急將寶珠丹與梅子服之良久命梅子騎坐空穴將橐籥與托住虎穴額上輕拍數掌其藥即降矣如降時仍同前用硃砂穿衣銀盒收貯如不降再服

寶珠丹方

麝香當門子 一粒　朝腦 五分　紫稍花 一錢火煅

大力子 一錢　丁香 一錢　紅花 一錢

急性子 五分　班毛 一對去翅足　紅娘子 一對去翅足

右九味碾爲細末每服半分無灰酒送下

又一法

亦要看鼎器將近五千四十八數或前或後但身中覺熱面赤癸將至矣命黃婆使彼俯伏兩脚尖着地脚跟抵住肛門黃婆以中指撥開花叢見一紅星如櫻桃者即是紅梅急以星劍摘取下来配合淡龍虎石漆圓外用硃砂或金箔穿衣用銀器收貯聽用此乃是生擒活取之法也其功甚妙其氣甚全只好仔細不可造次也

取後天月月一枝花法

此丹須是后天亦稟父母元氣精血所結人得服之亦能卻病既無病損豈不延生採擇之法亦擇無敗美鼎又要經調不調者不用看他前月經從某日時到次月其日預備器物令彼騎坐置一空穴將器抵住虎穴待經一来取出經中有一成粒者如枸杞樣急以雄黃硃砂末溫養銀器收貯服用酒送下如不服存後配合混元丹服此丹比梅子難得但十八九二十上下不拘已破未破俱各有之每月服二三粒使元

氣不敗精神不耗服久令人生子如要交合百戰百勝其効甚速

詩曰

月月一枝花陰山是我家有人認得我還丹即是他詩乃人人通知其法不易輕傳得知者慎勿蹉過慇懃採取而服之自保長生也

取黍米金丹法

擇童男童女各年方二八像皆不干於五種破敗俱要清秀合於美鼎男要精通女要經行令彼交合如得成孕當以黍稷稻粱豬猪鯽魚與彼食之不可妄食五葷煎炒之物務要調理得中待到八箇月上下看他兩乳脹大有紅脉聚於乳頭藥將熟矣先用銀打成二小碓急與彼合住兩乳繫在主腰內緊合不時取看恐有走失如取下一粒黍粒之大或一滴似金汁色黃異香急用硃砂末合成一丸或分三丸銀盒收貯擇黃道吉日煎乳香湯服之即得解形換骨永得長生收此丹時全要仔細如落地即入地

不見如見太陽即化成炁而去矣戒之慎之

製何首烏法

取天壇王屋山的何首烏不拘多少如有十斤用黑豆一斗先以搗水浸藥與豆半日撈起入蒸籠內蒸三炷香取出曬乾如此三次去水加酒浸透照前蒸三次後加蜜水拌之蒸三次共九次每一次三炷香數足曬乾去豆將何首烏研成細末收貯聽候後配藥用蓋何首烏得天地五行正炁包含五色所以滋養五藏外皮黑滋腎水內紅絲補心血中心黃徤脾胃皮內青益肝炁內含白消肺痰與常不同草木中之聖藥也

製茯苓法

擇雲南來的外黃內白結實好茯苓不拘多少用刀削去外面粗皮㕮咀成豆水浸一夜第二日上磨磨細以羅篩濾去皮膜多加水漂打轉澄清水仍攪打三五次溜去水盡用洗淨白包袱一箇吊起四角將茯苓粉起在包伏內滴水

乾方取入盤內加人乳拌均晒乾再加乳又晒
如此一月或半月方搗為極細末用磁器收貯
聽候配藥用茯苓性溫平味苦甘淡能安魂
魄除驚悸補肝益心血利水道通神明大有
奇功為中焦之聖藥也

製蓮粉法

取蓮肉不拘多少先以水浸脹洗去紅皮揀去
心連水磨成漿以絹袋紐去滓將粉加水漂去
濇水待清濾水盡亦起在包袱內滴水盡方晒
乾再搗成末以磁器貯收聽用蓋蓮粉性溫味
甘氣薄能補中益氣壯心神清水穀除驚悸實
肌膚為補中之聖藥也

製芡實法

取硬殼雞頭打去殼搗成粉方着水漂待清濾
去水將粉入盤中晒乾再搗為末收貯芡實性
平味薄氣微清補中氣調胃氣益心血壯元陽
乃脾中之聖藥也

製熟地黃法

將淮慶熟地黃不拘多少先用酒洗淨入籠蒸
一炷香取出晒乾再用酒拌潤仍入籠蒸一炷
香如此拌九次取出乘潤搗千餘下分小餅晒
乾再搗再晒為末收貯聽用熟地黃性溫味甘
氣厚得酒製而補諸經之虛益肝經之血能潤
肺經之水注心經之液為補中血虛之聖藥也

製人參法

揀好孩兒黃揀參結實者用蜜水潤軟絹袋盛
貯入酒米飯內蒸三次晒乾為極細末聽用人
參性微熱味苦氣微厚能潤肺生津補諸虛不
足生氣生脉乃藥中之聖藥也

製川椒法

揀鮮紅開口者用閉口者不用將粗紙襯鍋底
微火炒脆碾為細末用紙鋪地下去火毒一夜
方收聽用椒乃通氣之物去寒氣通滯氣清心
明目大有奇功也

製小茴香法

將茴香揀去梗末淨不拘多少微火同鹽炒令

香熟篩去鹽為末亦用紙鋪地下去火毒一夜收起聽用茴香乃下部之藥極能益腎水和中氣助正驅邪其功甚大

河煉龍虎丸

河煉龍虎石一斤 首經至寶三錢 金乳粉一兩

右將三味共為細末放大冰盤內用乳膏對紅棗肉和勻入木臼內搗千餘下如膠相似取出丸如桐子大先用硃砂滚身次用金箔穿衣晒乾用磁器收貯於每日五更時或乳或蓮肉湯吞服一錢五分臨睡酒服一錢此河煉乃陰陽純粹之精因感物而滲泄於外以法而採煉成丹服之令人心血調而肺氣伸故痰火見之而消化喘嗽見之而平伏永無勞咳之患

陰煉龍虎五精丸 治勞瘵虛弱

用龍虎石五兩 金乳粉五兩 紅鉛二兩

白茯苓二兩五錢 蓮粉一兩六錢 芡實粉一兩

地骨皮一兩

右七味共合一處用乳膏為丸如梧桐子大金箔為衣晒乾用磁瓶收貯每日早取頭生男乳吞服一錢日進三服加至一錢五分服之七日痰消火息喘咳即止服之半月病覺甦醒服之一月大病即安如常陽事虛寒以花頭小雞陰乾為末服之陽即不舉服藥時忌牛羊茶醋房勞等事服此五精丸先除去風疾以致脾壯五臟安和氣血充溢百病不侵後久服小還丹始得延年益壽住世長生也

陽煉龍虎五精丸

用陽煉龍虎石五兩金之精 茯苓二兩木之精

蓮肉粉一兩水之精 椒末一兩火之精 小茴香一兩土之精

右將五味各拌勻入大磁盤內外加乳粉二兩人乳五錢飛羅麪打糊為丸如梧桐子大每日起更時分無灰好酒吞服三十六粒此藥專補腎經生精然益真水蓋腎居北屬水天一生水水為萬物之先故為人一身之根本醫經曰萬物有根則生無根則息先服河煉清痰火次服陰煉滋心血再服陽煉壯元陽陽壯生陰精精

莊產真炁炁盛育元神精炁神全病從何生老子云神不外遊精不泄氣不散兮別無訣若還四象入中央不怕靈丹不自結此謂至言也既得復全之方再服至藥長生不老在我矣

二煉龍虎五精丸

用陽煉龍虎石二兩三錢　陰煉龍虎石二兩七錢

茯苓一兩五錢　何首烏末七兩　蓮粉五錢

芡實粉一兩　紅鉛一兩　金乳粉二兩

右將八味各等末入大磁盤內每日加頭生男乳一茶鍾拌濕晒二七日又加梨汁晒七日足加紅棗肉同入木石臼內搗千餘下令和軟方取出丸如梧桐子大先用硃砂末滾身次將金箔爲衣晒乾入磁確收貯勿令泄氣亦常取出晃晾乾不可黴了每日早五更乳酒頃熱服一錢臨睡時半饑半飽用蓮肉煎湯服五分此藥服之半月身內如有風寒暑濕之氣自然消除服至一月故病除根服之百日五臟生精至一年返老還童先服五精丸將身中故病舊患並皆

掃蕩使五臟六腑調和精神壯茂而長壽可期矣

龍虎小靈丹

用陰煉龍虎石八兩爲末入大磁盤內於夏至日晒起每日調入乳日晒夜露遇天陰收藏每月入紅鉛一個同晒直至中秋受過天地金聖之氣於二十後方晒爲末約稱一斤之重爲此如分兩多少則是配合不均致氣血有不平矣用乳膏和勻各加些須棗肉搗軟丸如菉豆大於每日五更時分用乳酒均對頃熱服三十六丸靜坐片時使心血下降腎氣上昇炁血交通陰陽暢運諸邪逃遁道炁常存矣復有歌訣於后

歌訣曰

神仙發秘機濟世功無比以此小靈丹妙奪陰陽理先天龍虎石道合乾坤體半斤陰陽精配入首男乳日夜賜中天却從夏至始月月入紅鉛直至中秋止色如桃花鮮味臭甘香美日服

一分半送下華池水傳自生天經初服人如醉
服之至七日體熱何足畏時進豬羔酒藉以滋
靈羔漸至一年餘頃覺超凡頓肌體潤且温延
年歷人世此丹尚未服大丹安敢餌四體俱屬
陰服丹陽填髓先言積陰功功成幸相遇非人
莫亂傳妄泄天機罪拱持三光前運自華池水
寅初服一粒仰叩神天地此歌即是秘妙口訣
非人勿示慎之戒之

小還丹

用陰煉龍石一斤　首經至寶二兩

右將二味各為細末共和一處以大磁罐盛住
從夏至日起手每日加人乳一碗調拌均匀放
置高敞去處日曬夜露第二日早研碎又拌乳
日日如此一月進鮮紅鉛一箇製入於內同曬
同露直曬至八月十五日天地金旺之時受過
了月華神水後入梨汁三五次方曬乾為末用
乳骨紅棗肉搗和令軟丸如桐子大外用金箔
穿衣陰乾磁罐收貯不問老少每日半夜子時
分乳酒對半頃熱吞服一錢念
長生得道天尊九款靜坐一時方睡初服覺熱
天明取人乳一鍾服之其熱自退服久不覺此
小還丹即前小靈丹是也一日一錢半年該三
十六兩所謂一斤淡石每日曬積乳共重二斤
外將紅鉛四兩共重二斤四兩只可一人服不
可缺了每年曬一次此藥服之一年百病不生
陰陽和暢服之二年行步輕健肌膚榮光服之
三年髮白返黑齒落更生服之一紀住世永年
永作地仙也今將口授訣歌并註於後

歌曰

夏至一陰生晝夜當天立日餐金烏精夜食玉
兎液

夏至乃五月節中也一陰生於五陽之下是
爲木火通明之時此時乘天地感暢之機攢
陰陽宣理之氣于是晝承日之精夜吸月之
液是以日爲真火月爲真水水火滋養形中
生氣矣餐食者精光交体之義其法以前擂

起霜於夏至一陰生之後以磁罐盛貯其則
照于日以發為精夜則鞠明於月以食兔髓
此不論曉夜當天露立自然日月精華貫徹
藥也
歌曰
半斤四兩乳相配成戊巳更有月月紅照月加
於棗
乳者血氣之聚也嬰兒服之可以滋養脫體
榮腴經脉況配靈質灌溉日月精華有不允

飲人之榮衛乎故兩情相孚則陰陽之精華
感合陰血作乳則彼此之神氣共慶是乳成
戊巳二土猶言姝娉倆道使天之日月精液
人之男女靈質皆有係屬而不逃散也月月
紅者實女育經紅鉛也逐月加增則精液交
融而一烝感應於虛靈也其法以前術每斛
半斤加入淨乳漸和同晒乾再加約共乾一
十二兩是半斤霜四兩乳乃爲足也待至一
月則進紅鉛一次進之三月三次爲三進紅

鉛矣
歌曰
莫辭勞苦心煉至中秋日色如桃花鮮入口甘
且美
修至靈質不加勤勞莫能聚精養精服夜不
以辛勤莫能會神故聚精會神皆稟人之善
心則是人心意內外兩通專志不違天人協
化也但煉至中秋可以息功其故何也火滅
生土天之令也土旺金盛候之全也其取義

日秋石金凝諸此也色如桃花者靈藥可服
之驗也入口甘美者其味滋盆之徵也其法
愈精而金土愈旺故有斯功焉其法前餐食
烏兔之霜稟和乳經之藥自五月中氣心專
志決如法煉至八月中秋晝夜勞心不可離
者直候色如桃花甘美充腴乃爲藥靈之成
矣
服之壽命長彭祖茲可比名曰小還丹秘之莫
妄語

藥靈質美久服自可益壽五行精英餌之寧不延年故彭祖承命可以同塗其言藥物益命之極此乃人元配合以類交養則其以精益精以氣益氣以神益神之妙名曰小還丹焉不比他方金石草木之類故戒莫妄語以泄中和之秘其法以前通靈之藥用磁礶收藏封固以備不時啓服每日服三分醇酒送下

先天服食陰煉龍虎金丹

用龍虎二石八兩先天丹炁　蟠桃仙酒後天眞鉛

首經至寶二兩先天眞鉛　乳香一兩黄婆通用

氷片一錢明目通竅　硃砂纏身安定心神

金箔穿衣安魂定魄　日晒月露取眞火眞水

右將各味俱製成粉放磁盤內擇雞犬不到靜處置一木架於黄道吉日起手每日加乳拌潮日晒夜露七七四十九日以乳香爲黄婆合和鉛汞三家相見晝夜受日精月華之靈此眞陰眞陽即眞火候也古云自有天然眞火候不須柴炭及吹噓每遇天陰收藏此藥受了日月精華以成眞丹砂加乳膏搗和爲丸如菉豆大先用硃砂纏身次與金箔穿衣晒乾收貯專治男女五勞七傷諸虛百損身體瘦弱咳嗽吐痰不思飲食夜夢鬼交遺精婦人小兒一切雜症並皆服之每日侵晨五分熱酒送下

詩曰

東方青龍西白虎　南是朱雀北玄武

黄婆會合入中央　烏兔煆煉名眞火

四十九日變通靈　金衣爲丸潤丹府

空心熱酒服五分　益壽延年似彭祖

羅浮眞人三家相見秋石方

先取向陽黄土八斗背陰黑土八斗拌勻用缸八口每缸二斗盛貯每日用童男女便漸漸添滲入土內四十九日日晒夜露日足方止將土造成一器外方內虛圓合在一處鐵線扎緊封口徑要三寸六分厚用三釘釘於地下一尺六寸高周圍磚砌定用炭火四圍均勻先文後武

打三炷官香冷定取開内生白雪如瓊玉之狀
取入銀神室内埋土出火毒九日乳爲丸每日
服一分加至二三次白湯送下久服觔強力壯
百病皆無勝補藥百倍也

仙傳秋石配合十精五子丸

用陽煉龍虎石十兩　陰煉龍虎石六兩　煉
法具前

人參　當歸身酒洗　葫蘆巴微炒　炙官
蓮花蕊微焙　鹿茸酒浸酥炙黄　仙靈皮葉
蒼术米泔水浸炒　枸杞子酒浸晒乾已上十味十精藥
兎絲子酒浸蒸七次　巨勝子炒　車前子酒浸炒
栢子仁取肉　已上五味五子之藥各二兩
沉香一兩　粉草一兩　辰砂五錢水飛极細二味升降之藥
加白鉛一兩即人乳也

右將衆藥均對分兩用紅棗肉加蜜擣合爲丸
如梧桐子大每服一百丸白湯送下日進三服
服至百日百病消除身輕體健効難口述也

龍虎合配五氣丹法

盖秋石延命之術乃上古神仙留傳秘法也其
玅不外乎陰陽真一交媾而成非心志之專而
遇明師授受之真又烏能奪造化之機而延壽
命於無彊也哉噫今之學仙者徒以金石草木
修製成丹而望延壽殊不知皆異類之物豈得
與人相契乎盖人稟天地真一之炁憑陰陽純
粹之精感合而成非陰陽不能變化非真一不
能還元經云竹破須將竹補宜又云取將坎位
中心實點化離宮腹内陰豈得他物而同類乎
予因成化癸卯南遊遇仙師尹真人傳授内丹
秘訣兼示以三峯真人入元配合五氣接命還
丹方法先製服五炁藥補完全次會合三元結
成還丹方得超凡入聖紅鉛真陽鉛也秋石真
陰汞也乳酥即真土也鉛汞得土而丹成精炁
得神而會合故餌之者壽可延而仙可期也今
將五炁丹藥具後

陰煉秋石八兩　紅鉛四兩　人乳粉四兩
牛乳粉四兩　酥油四兩

已上五味俱製成粉和匀用布裹定綿纏縛謹聽用將糯米三斗浸一夜次日上甑蒸將前藥埋在米中照常蒸熟冷定取出藥米將飯用小麯拍成浮米酒用瓶十二箇裝滿前藥丸成三百六十丸擇吉日服每日用酒一鍾吞服一粒酒藥俱按三百六十火候周天之數也此藥符合天機造化其妙難述不可輕泄

益容仙丹

淡秋石 五兩味淡微先天之元氣　白硼砂 二兩五錢止欬化痰生津元氣

片腦 一錢一分蓋諸邪明目通竅　薄荷 五兩清利頭目消化老痰

梔子肉 五錢清和因隔　牛黃 五分除邪去熱明目清心

哈芙蓉 二分溫煖丹田除痨止欬　茸松 五錢開胃健脾調氣和血

膃肭臍 五分酥炙補胃煖腰回陽助精　硃砂 一兩五錢水飛細末穿衣安魂除煩

粉草 一斤去皮調和藥性

熬膏合藥爲丸和諸藥性善解百毒將前九味各爲細末粉草膏子爲丸如菉荳大硃砂穿衣每日不拘早晚將一丸入口噙化以致津液滿口嚥下丹田澆灌諸經各絡氣到處自然輔正除邪能使肌膚光潤久服則百病不生萬邪歸正

詩曰

神仙留下濟人丹　安鬼定魄注容顏
寬胸順氣神凝靜　化痰止嗽暖丹田
生津消渴甘露降　透竅明目返本源
每用一丸常噙化　益壽延年世上仙

先天真一丹

此丹乃大茅君授與二茅君三茅君地仙長生

仙藥訣曰上品神仙藥先天真一丹每朝吞百粒却老返童顏能轉周身炁神功內返還華池灌神水滴滴注玄關陰符調火候默默自抽添至誠修煉服骨汝壽齊天

用白虎首經粉 玖兩　陰煉秋石 四兩　乳粉 四兩

乾山藥 四兩　石潤菖蒲 九節四兩五月五日採取

茅山蒼朮 四兩米泔水浸去粗皮　甘州枸杞 三兩

珍珠 一兩　旱蓮子草 二兩　菊花蘂 一兩

甘草 一兩

右各味製成細末煉蜜爲丸如菉豆大每服六
七十丸加至百丸空心白滚水下

道藏班龍黒白二神丹

鹿茸二兩酥炙　陳皮二兩　當歸四兩酒洗淨
地黃八兩取汁爲膏　茯神二兩人乳製　鍾乳粉一兩水飛用
人參四兩　栢子仁　枸杞子二兩
麥門冬　生地黃洗淨　白朮二兩
沉香五錢

右爲末煉蜜爲丸如桐子大每服五六十丸秋石湯下治虛損怯症五勞七傷氣血俱虛顔色憔悴無不治之服之美顔色和五臟壯精神美鬚髮補羸瘦功莫能述

長生班龍飛步丹

用上全方加上
白膠二兩　紫河車一具首生男子爲佳　膃肭臍一兩
緑毛小龜肉一箇同河車煮以桑柴文武火成糜連汁用搗細和前藥末再入人乳汁一碗同膏和丸如桐子大每服五六十丸治虛損委症

經驗蒼朮丸　又名鉛汞丸

用蒼朮一斤半取膏入藥四兩
其性燥而辛烈去内外之濕引藥行於表裏而煎爲膏者所以變其質似由伊尹放太甲於桐爲善以成濟世之功也用糯米泔浸日半撈起刮去粗皮見白晒乾又將童便浸日半撈起清水洗淨晒乾又煑酒浸日半晒乾仍用糯米泔澄清煑朮以爛爲度然后於陳米飯上蒸一層飯一層朮要取谷氣爲佳飯上用荷葉盖定不泄谷氣尤妙晒乾研細末入藥
黃栢　刮去粗皮八兩製炒爲末入藥六兩
其性雖寒非芩連之可比黃栢能通腎以瀉膀胱之火動則水不寧所以用之者瀉火而寧腎水也剉碎用酒浸三日要翻覆浸取出晒乾將蜜拌黃栢用荷葉鋪剉稜起水面上攤黃栢將葉上蒸一次仍將蜜拌再蒸再晒如此三次用紙鋪鍋底黃栢攤紙上焙茶褐色爲度研末入

藥

知母　去皮六兩

其性潤而老年弁虛弱之人火易動津液受尅而常涸所以用此專補腎水益能制烈火之故也剉碎用酒浸三日去酒晒乾隔紙炒焙研細末入藥

枳實　四兩

老年弁虛弱之人火最易動津液受尅而化爲痰或平日膏粱之積而成痰益枳實非他藥之可比且半夏化痰其性燥烈而服之反渴渴增則貪飲矣愈飲愈濕受外邪而痰愈結也貝母去四種痰能表而不能裏南星雖曰去痰能上而不能下因風可用令枳實之功不可勝計剉碎與麩皮同炒茶褐色去麩皮研末入藥

白朮　四兩

大能補脾老弁虛弱之人胃火必盛而食善消愈消愈食則脾豈有不損則食不能尅化而用爾削之劑則反傷脾脾胃受傷是無本矣豈能

安乎然必用此以裨脾似由修武備而禦寇也剉碎用紙鋪鍋底將麩皮拌白朮攤紙上不住手樸焙閗其藥味無麵氣爲度研末入藥

當歸　五兩

其性溫四等治血流者能止凝者能行虛者能補氣者能和老年弁虛弱之人火旺水衰血必受傷或流或止或凝或行可不用此以和之用酒浸洗剉碎晒乾研末入藥

熟地黃　四兩

老年弁虛弱之人諸血最虛皆由心之耗而肝之枯也是以四肢血怠足不能履手不能持耳不能聽目不能視腸不能通而多結也所以用此劑以補一身血衰也用酒洗剉碎研末入藥

乾山藥　四兩

其性溫平主腸中補虛除陰熱邪氣益氣力長肌肉治頭風止腰痛補心肺不足潤皮毛主治泄精健忘剉碎晒乾研末入藥

白茯苓　刮去粗皮淨三兩

其性去濕利小便調胃氣伐腎邪瀉火久服安魂養神延年益壽而無消渴之患剉碎晒乾將紙鋪鍋底用麸皮拌藥攤紙上不住手摸焙至藥無味爲度研末入藥

防風　去蘆五兩

老年并虛弱之人血皆損少則腠理不容賊風易入必用其驅出之蓋防風之性感而不猛剉碎晒乾隔紙焙乾燥研末入藥

真鉛　四兩　陰分之上藥即人乳多以此

代鉛

其鉛乃取室女天真未喪欲心未動而自然來者得純陰之正移陰補陽自然而然者其功不可勝言倘人不待時急取陰分之上藥代之用亦不減於真鉛也

用少年婦人乳二碗其乳者血之化也陰分之上則爲乳陰分之下則爲血所以用此者以血補血老年并虛弱之人身血必衰此藥之正所謂布衣破而補以布也將麵入乳中調勻打糊

丸藥用

真汞　四兩　即秋石也

其性鹹能入腎而用童便煎者益固元氣之未泄而純陽之未喪煅煉而成所以補元氣老弱之人精氣必損須用此藥滋補研末入藥右將各藥細末拌勻用乳二碗入麵打糊拌藥杵勻丸如桐子大晒乾收貯日漸服之每服五六十丸淡鹽湯空心下此藥服之專治諸虛百損身體倦怠氣虛中滿不進飲食遍身風濕麻痺腰

目昏花腰痛頭暈手足欠順行履艱辛虛怯痰火遺精白濁小便不利胎前產後赤白帶下有惡疾者服此玄妙無疾者服此強筋骨悅肌膚駐顏色健脾胃進飲食添精補髓益壽延年其功不可盡述寳之寳之

度世丹

如有人抱一切危疾及癱瘓痛楚久在床枕日夜清心服之戒其嗜慾能安神志定魂魄順五臟和六腑添智慧烏髭鬢通脈絡除勞損續絕

補敗蓋此藥稟天地中和之氣不燥不熱可以
長服如有惡疾肢體不安行步艱辛飲食少進
或臥寐不安或痛連筋骨或十生九死服之是
疾皆除駐悅顏色滋潤肌膚聰明耳目四肢強
健延年益智功効不可具述
枸杞子　仙經云此藥是星之精益血海足
筋骨補氣安神
甘菊花　是木之精服之聰明耳目去寒濕
手軟利九竅通三焦去萼用
遠志　治胃膈痞悶去憂邪潤肌膚壯筋
骨用頭搥破取去心
車前子　是鎮星之精益胃安魂魄注顏去
夜驚妄想
生地黃　用乾者去蘆經云是太陰之精斷
心神去邪養脾胃榮衛之神
巴戟　仙經云是黃龍之精去心痰補血
海身輕延年
覆盆子　是神行之精助陽輕身安五臟之
神
白朮　是太陽之精能正氣吐逆消食化
痰濕養榮衛
肉蓯蓉　擇有肉者其藥一百年一生入小
腸補丁元酒浸七日
石菖蒲　細小九節者能昇智慧添神明煖
下元補虛滅小便
兔絲子　酒浸七晝夜晒乾炒令黃色為度
牛膝　治濕脚氣腰膝疼痛去蘆用酒浸
七日
細辛　療百病順氣益血海去苗用
續斷　治五勞七傷　何首烏　性濕無毒
地骨皮　去土
右各用本土所生逐件揀洗各等分搗為細末
煉蜜和丸桐子大每服三十丸空心温酒送下
服一月百病不生服一年至二年返老還童顏
貌若蓮花是病皆除元是仙人之術信之
神仙不老丸

養榮衛潤三焦滑肌膚去邪氣惡蟲等疾遐許
方云予幼年勤瘁衰不待耳方三十而白髮生
自是時時摘去四十九則不勝芟矣乃聽其自
然未幾遭喪夭之慘罹哭子之憂心志凋耗白
者益多餘者益黃又之忽遇金華山張先生謂
予曰予今半百容貌衰甚可以為門戶計進補
治氣血以強色身之藥乎慨然傳一方會初得
之異人拜而受之遂合服逾百日覺前時之白
者黃者皆返黑矣見以為異予遂名之曰神仙
不老丸以其藥品槩括為詩曰

不老神仙功效殊　駐顏全不費功夫
人參牛膝川巴戟　蜀地當歸杜仲扶
一味地黃生熟用　兔絲栢子石菖蒲
更添枸杞皮兼子　細末蜜丸桐子如
早午臨眠三次服　鹽湯溫酒任君餔
忌食三白并諸血　能使髭烏髮亦烏

用人參　團結重實上黨者佳去蘆焙乾秤
二兩

枸杞子　色紅潤者去蒂酒浸一宿焙乾二
兩

兔絲子　以水漂去浮取沉者酒蒸焙乾二
兩

石菖蒲　去毛節米泔浸一宿節密者秤一
兩

栢子仁　色紅新者去殼取仁一兩細研臨
時入和藥內

川牛膝　長而潤者去蘆酒浸一宿焙乾一
兩半

杜仲　刮去粗皮搗碎生薑汁拌炒斷絲
一兩半

地骨皮　色黃者刮皮浮淨秤一兩

地黃　以水浸重者用以浮者搗取汁浸
沉者蒸透焙乾如是三次色黑者
味甘熟秤一兩又用生沉者一兩
酒浸各用竹刀切忌鐵器

川當歸　揀大者去蘆頭二兩

川巴戟　用黑色紫沉大穿心者不用色黃細者搥去心酒浸焙一兩

右件揀選精製如法勿驪用慢火焙乾若大燥則失藥味待乾即於風前略吹令冷熱相激燥淨秤碾為細末煉蜜揮火日搜和於大臼內搗千餘搥丸如桐子大每日空心午時臨卧每服七十丸溫酒鹽湯任下忌食葱白韭白蘆菔真粉及藕諸般血羞諸血能破血又解藥力若三白誤食亦無他說止令人髭髮不變黑耳大能

安養榮衛補益五臟調和六腑滋充百脉潤澤三焦活血助氣添精實髓是最要節色慾使藥力効之速也

松黃願壽丹

松香一斤嫩白瑩淨者碾為末篩過去楂用新汲水十餘碗砂鍋內桑柴火煮一炷香不住手攪冷定傾出苦水仍換新水更煮更攪如此十四五次直待水煮不苦為度再用白酒四五碗亦煮一炷香冷定取出晒乾碾為細末熟地黃半斤淮慶肥大者揀去不黃不用浸蒸爛搗成膏烏梅肉六兩安吉者佳焙乾碾為末

右三味和成一處搗和勻如乾散難丸加酒打麵糊少許和之易丸為度如桐子大每服三五十丸茶酒白湯任下食前服服藥時忌荳腐製藥不可犯鐵器

大補陰膏

安心神健脾胃滋肺金補元氣

茯神　二兩去皮心最能安神定志

遠志　二兩去梗炒乾用

人參　五錢去蘆能開心明目養精通神治脾胃陽氣充足

白朮　四兩切片水洗去油晒乾能除胃中濕熱健脾胃

茯苓　二兩去皮補虛定悸

橘紅　一兩五錢去白主下氣寬中消痰止嗽

貝母　一兩五錢荳湯煮過能止嗽療煩

渴安五臟散胷中鬱結

甘草　三錢炙去皮主補三焦元氣和消

藥毒養血補胃

紫苑　一兩洗去土補虛止渴安五臟

阿膠　一兩蛤粉炒成珠能養血除嗽

五味子　五錢能明目補胃益肺金

當歸身　三兩酒洗能和血補血

生地黃　一兩五錢酒洗能凉血補血滋腎

水

白芍藥　二兩炒益津液

熟地黃　一兩五錢酒洗蒸九次晒九次大

補血壯腎善補鬚髮

天門冬　一兩五錢去心能保肺氣

麥門冬　一兩五錢去心能保肺氣令人肥

健

兎絲子　二兩水洗去土晒乾能添精補髓

枸杞子　三兩蒸焙乾能明目延年

黃蘗　二兩去皮鹽水炒乾能補滋腎水

山茱萸　二兩湯浸

知母　一兩鹽水炒乾能補腎水凉心火

原方內用有款花一兩桑皮一兩柴胡一兩五錢山藥二兩後進呈許堂改除右切片用井花水二十四碗入鮮薑四兩二錢核桃肉圓眼肉棗肉蓮肉各二十四箇烏梅肉十二箇春浸半月夏不浸秋浸一日冬浸一日夜於靜室內用炭火煎至藥汁五碗去藥楂用好蜂蜜二十四兩煎一滚用紙滲去面上沫入前藥同煎至滴

水不散為度用磁罐盛白紙封口放水盤中露鎮口七日去火毒取出每日空服白滚湯調下三茶匙忌食羊肉

益元七寶丹

用何首烏　赤白各一斤用米泔水浸一日竹刀刮去皮打塊如棋子大（另有製法具前）

牛膝　八兩同前何首烏用黑豆五升木甑沙鍋蒸三次晒三次為末加鹽一二錢同浸

枸杞子　八兩酒浸洗淨晒乾爲末
茯苓　赤白各一斤赤者用牛乳浸白用
人乳浸俱一宿晒乾爲末
兎絲子　八兩酒浸三日晒乾爲末
破故紙　八兩炒乾爲末
當歸　八兩酒浸一宿晒乾爲末
右七味各不犯鉄器煉蜜爲丸如彈子大日進三丸早辰空心酒下午後薑湯下臨卧鹽湯下初服三日小便雜色是去五臟中雜病至二七

日唇紅口生津液再不夜起三七日體健身輕兩乳紅潤至一月鼻頭酸是諸風百病皆去四十九日目視光明兩手火熱精氣通實髮白返黑齒落更生陽事強健丹田如火行走如飛氣力加倍非人不可輕泄乃神仙秘方

補胃瑶臺雪方
蓮肉二十兩去心爲粉　土白术十兩麸炒去麸用
陳皮二兩　白茯苓二兩　苡仁八兩
芡實十兩　山藥八兩　砂仁一兩

川椒一兩五錢炒去汗爲末已上同和入白糖二觔和匀每早白滚湯調服三二錢開胃進飲食脾家聖藥也寶之寶之

紫霞丹
治痰湧咳嗽傷酒解酲或口有穢氣津苦舌乾凉膈平胃解愠安神又爲清喉要藥
硃砂四兩一半爲衣　官硼砂五錢　沉香一錢
桂花一錢　青木香一錢　細芽茶二錢

訶子一錢　白豆仁一錢　金錢薄苛四錢
冰片三分　百藥煎一錢　玄明粉二錢
右爲細末煉大甘草四兩煎汁爲丸如小豆大硃砂爲衣入口一粒一次噙化

延齡聚寶酒
用何首烏　四兩去皮赤白兼用
生地黃　四兩鮮嫩肥者勿犯鉄器
天門冬　二兩去心
槐角子　四兩炒黃色十一月十一日采

石菖蒲　二兩
乾菊花　四兩只用花枝葉不用
五加皮　二兩用真正的
蒼术　二兩米泔浸一宿竹刀去皮毛芦山的好
枸杞　二兩去蒂研碎甘州生者
黄精　二兩用鮮的
細辛　二兩洗淨
白术　二兩極白者油黄者不用
防風　二兩去蘆
人参　二兩去蘆
茯苓　四兩鮮嫩者
熟地　四兩忌鉄器
麥門冬　二兩去心
蓮蕋　四兩
桑椹子　四兩黑紫者
蒼耳子　二兩炒揚去刺
肉蓯蓉　二兩黄酒浸去鳞

沙苑白蒺藜　二兩炒去刺
天麻　二兩如牛角者
甘草　二兩用大者炙去皮
牛膝　二兩去蘆
杜仲　二兩薑汁浸一宿炒去絲
當歸　一兩鮮嫩者

右各味照方揀淨稱定分兩足務要真正藥材切爲咀片裝入生絹袋内用無灰高黄酒一大鍾盛九斗十斗大坛方可將藥裝入鍾春浸十日夏浸七日秋浸七日冬浸十四日將藥酒每五更空心服三小鍾還卧片時午間再服三鍾尤妙用酒忌生冷生葱生韮腥無益之事少幹無益之物少吃白蘿蔔常忌致誠服者自有功効若服一日歇二三日不依前法取効鮮矣夜間還服二三次予年三十九歲服起於六十四歲鬚髮如漆齒落更生精神百倍耳目聰明比前大不同矣此方不輕係身命養生至寶仍將藥查晒乾研末煉蜜爲丸如桐子大每服五十

丸空心無灰酒下

延壽酒藥仙方　一名養壽丹

專治男婦遠年近日諸虛百損五勞七傷左癱右瘓偏正頭風口眼歪斜半身不遂語言蹇澀筋脉拘攣手足頑麻渾身瘙痒腸風痔漏紫白癜風寒濕脚氣膀胱疝氣十膈五噎身體羸瘦腰腿疼痛四肢無力皮膚生瘡耳聾眼昏下部虛冷諸般淋瀝婦人經脉不調臍腹疼痛腸脅膨脹黃瘦面肌口苦舌乾嘔逆惡心飲食無味四肢倦怠神思驚悸夜多盜汗時發潮熱月事或多或少或前或後心中悶塞不通結成癥塊時作刺痛或子宮積冷氣毒虛敗赤白帶下漸成虛瘵俱皆治之此藥方互相製服其和暖香甘能追百病常服補脾養丹田和氣血壯筋骨益精髓身體輕健明眼目安五臟定魂魄潤肌膚返老還童延年益壽其功不可盡述

當歸去蘆　人參去蘆　白茯苓去皮
草烏去皮　烏藥　杏仁去皮尖
何首烏去皮　川椒去目　川烏去皮尖
五加皮　肉蓯蓉去皮尖　枸杞子
砂仁已上各五錢淨　木香　牛膝去蘆
枳殼去皮尖　乾薑火炮　虎骨酥炙黃色
川芎　香附子炒去毛　白芷
厚朴薑汁浸　陳皮去白　白朮炒
獨活　羌活　麻黃去節
官桂去皮　白芍藥　半夏薑汁浸
生地　熟地　天麥門冬去心
五味子　防風　細辛揀淨晒乾洗去蘆
沉香　蒼朮米泔浸去皮　小茴香鹽炒黃已上各三錢
破故紙酒浸微炒　核桃仁湯浸去皮　甘草火炙三味各一兩淨
紅棗肉　酥油二味各半斤　白沙糖一斤

右將前藥用細絹袋盛之用燒酒一大罈浸藥三日放在大鍋內用湯浸罈煮兩筒時辰取起掘一坑埋三日出火毒取出每日用酒一小鍾病在上食後服病在下空心服飲酒畢後將藥楂晒乾碾爲細末用好花燒酒打糊爲丸如梧

桐子大每服三十五丸空心好酒下

羅真人延壽丹

治男子五勞七傷諸虛不足陰痿氣弱無力心腎不交精神欠爽小便頻數腰膝疼痛婦人赤白帶下起居倦脚冷麻痹不能久立腎氣不和臍腹疼痛經水愆期無孕常服此藥陰陽升降無偏充實肌膚填精補髓精神倍長強壯筋骨悅顏色固真氣和百脉正三焦烏鬚髮堅齒牙耳目聰明老能輕健斯藥之効何可盡述服至

五日體自輕健至十日精神倍爽半月之後氣力壯健二十四日后眼目清朗語音響亮一月之餘飲食大進顏色紅潤步履輕健冬月手足常煖此藥不熱不燥老幼並皆可服乃仙方也愼勿輕傳

乾山藥一兩去皮　人參一兩去蘆　白茯苓一兩去皮
川牛膝一兩酒浸　杜仲一兩薑製去絲　龍骨一兩
川續斷一兩去蘆　鹿茸一兩　當歸一兩酒浸洗
。山藥苗一兩　北五味一兩　熟地黃一兩酒浸

石菖蒲一兩　楮實子一兩去穰　破故紙一兩炒
麥門冬一兩去心　邊枸杞五錢
如下元虛冷加鹿茸五錢　附子五錢

右爲極細末擇天氣晴和揀選好日以酒糊爲丸如梧桐子大每服五十丸或六七十丸淡淡鹽湯送下修合之日須忌婦人雞犬之類日進二服亦可大有功効也

草還丹　補益

夫草還丹者不用金石不加燥熱不傷五臟只

係草藥爲用全在製度之妙將水火無窮之術奪丹砂燒煉之功大壯脾胃進美飲食盖脾屬中央之土乃五臟之主當先調養五臟俱虛百病由此而生此藥益精髓固元陽輕腰膝安五臟通九竅令人耳目聰明有一老人年七十之上服此藥悅顏色烏鬚髮固齒牙夜能書細字延年益壽乃仙家之良劑平補大有神効

蒼朮四兩用酒醋米泔水鹽各浸一兩
茴香一兩新者　破故紙一兩酒浸一宿　川練子一兩

木香 牛膝 葫蘆芭 地龍 山藥
枸杞 茯苓 川山甲 各一兩
右件晒乾爲細末好酒糊爲丸如桐子大每服三十五丸温酒送下鹽湯亦可空心服以乾物壓之使力行百步日進二服

草靈丹

此藥延年益壽添精補髓烏鬚髮固齒牙強筋骨壯氣血返老還童冬月服之手心與腮面如噀血行步輕飛七十老人試心服餌健若少年

別有奇功不行盡述服之一月乃見其効如要試驗拌飯與白犬食之一月變成黑犬此其驗也老人服至十日便不夜起服藥者不可賴此頻行房事忌黑羊肉鵓鴿兎李果子恐藏藥力保而慎之不熱不燥亦無飛走金石藥味過一月耳目聰明髮白再黑不可輕忽
真川椒 四兩去目炒出汗 白茯苓 二兩去皮炒
川烏 一兩去皮臍 茴香 二兩鹽炒
蒼术 四兩酒浸焙乾 甘草 二兩粉者去皮炙
熟地 三兩酒浸 山藥 三兩
右爲細末煉蜜爲丸如桐子大每服三十丸至四五十丸空心温酒下以乾物壓之

固真丹 同上方加[illegible]

回陽無價至寶丹

用川楝子 取肉二兩 川牛膝 一兩 熟地黃
蛇床子 川山甲 肉蓯蓉
伏神 巴戟 五味子 各一兩
乳香 三錢 沉檀香 各五錢 鹿茸

仙靈皮 甘草 各五錢 人參
破故紙 五錢 大茴香 一兩 澤瀉 一兩
烏藥 二兩 兎絲子 九錢 鳳眼草 二錢
檳榔 一兩 葫蘆巴 蓮心 各五錢
右爲細末煉蜜爲丸如梧桐子大每服二十丸空心好酒下治五勞七傷四肢無力下元虛冷夜夢遺精陽痿等症

神仙紫霞盃

昔宋英宗皇帝朝暮思想懇禱祝告上蒼願祈

降于忽一日有一道者身穿草衣頭挽雙髻腰
懸藥葫蘆携一水火籃手執龍虎首柱杖偶至
王階羣臣云這道人不知從何入朝衛入金門
奏道吾乃蓬萊到此因陛下祈子懇切貧道聞
知今奉蟠桃延年益壽九轉紫霞盃乞陛下笑
納帝曰此酒此盃是何仙術從何而至道云此
是純陽真人曾慶蟠桃會賀王母仙酒奉陛下
飲服帝曰有何益於朕道曰但今宮如有子帝
聞其喜着光祿寺筵宴奉賞道曰道人不用筵
賞傳下酒杯法化一道青光灼然而去帝稽首
叩謝故得子之多

偈曰

蓬萊仙賜紫霞盃　九轉靈丹藥更奇
萬病蓋消身體健　還童返老似嬰兒

用硫黃八兩　雄黃五錢　乳香三錢　沒藥三錢
辰砂五錢　血結二錢　沉香二錢　麝香二錢
檀香二錢　降香一兩　牙香二兩　茅香一兩
人參　附子　川烏　川芎
當歸　肉桂　破故紙　肉蓯蓉
黃精　白芷　枸杞　芍藥

右㕮咀入油煎先用油一斤浸諸藥三二日熬
煎藥焦黑色濾去查再復油鍋化溶硫黃再傾
出上面清油却將鍋底硫黃傾入水盆內洗去
泥土砂石仍將原油化硫黃過而復始三次又
傾出上面油存黃另傾出秤每硫黃一兩用銅
杓化開入前麝香末三分攪勻先以小酒盃一
箇用紙封口緊中開一孔將化開硫黃藥傾入
酒盃內一蕩做酒盃一箇如此傾做數箇冷定
酌酒做法如澆餳糖相似

沉香內補丸

能除百病補諸虛健脾胃進飲食添精補髓延
年益壽服之年餘身輕體健婦人服之尤妙

沉香五錢　廣木香五錢　乳香　沒藥各三錢
人參五錢　母丁香三錢　石燕一對燒紅醋淬
海馬一對酥炙　鹿茸五錢酥炙　仙靈皮五錢酥炙
穿山甲五錢灰炒　韭子五錢　八角茴香五錢

木通一兩炒　小茴香一兩炒黃　甘菊花五錢並炒

川練子酒浸一宿去皮核一兩　蛇床子一兩

白茯苓一兩　大附子一箇炮去皮　川椒去目一兩

枸杞一兩　麝香少許　葫蘆巴一兩半入羊腸內酒

貞一兩　丁香五錢

右為細末酒糊丸如梧桐子大每服三十丸空心温酒下仍以乾物壓之忌生冷腐粉魚腥諸血四十九日又洗藥用紫稍花松皮硝三味煎水每日温洗之

雅尚齋遵生八牋卷之十七終

雅尚齋遵生八牋卷之十八

古杭高濂深甫氏編次

靈秘丹藥牋　下卷

治痰症方

秘傳紫府青津丸　治虛實痰火神方

用女貞實四兩用芩連水浸一夜次日蒸晒如法三遍

白石膏　四兩煅過研細用嫩桑葉四五斤煎汁取淨汁一碗煮乾再用紫蘇四兩荊芥

一兩煎清汁再待乾聽用

知母　四兩淨咀片分四處人乳童便青鹽拌潤過一宿生用一分俱微火炒

黃栢　四兩淨照前四製如法

白芍藥　一兩用桑皮煎水煮乾聽用

貝母　二兩薑礬水煮乾聽用

杏仁　二兩去皮尖青鹽水煮乾聽用

天門冬　二兩去心切細微火炒乾

麥門冬　二兩去心微火焙乾
人參　一兩切大片用好酒拌潤一宿取白酒
麵末炒熱下人參微炒乾聽用去麵
茯神　二兩去皮心人乳拌潤一夜次日火焙
乾聽用
黃耆　一兩切片蜜水拌潤一宿炒乾
糖毬肉　五錢去參耆之滯膩
當歸　一兩酒洗晒乾切片酒拌潤一宿炒用
陳皮　一兩去白炒用

百合　二兩薑湯泡過焙乾聽用
右共十六味各製精微分兩和一處再焙大燥爲極細末取梨汁半斤煉蜜一斤爲丸如桐子大每服三錢早晚白滾湯送下制伏相火滋養眞陰津潤肺腑上降心火下生腎水消熱化痰火降水昇令人無病矣

論痰治法

經曰百病皆生於痰痰之本水也原於腎痰之動濕也主於脾脾主濕每惡濕濕生痰寒又生濕故古人用二陳湯爲治痰通藥其中半夏味辛燥濕以齊地者良若不製以爲麵恐其太燥若製麵無法亦鮮奏功凡治痰病必須製麵其法于後（齊半夏即山東所產大圓半夏也）

半夏麵法

每用齊半夏選極大者一斤水浸二三日以透心去灰爲度用生薑自然汁一茶盞同煅白礬四兩煎化將半夏爲粗末拌勻晒乾聽用
治風痰用猪牙皂角半斤水四碗煎二碗

治脾胃濕痰及火痰用竹瀝或荊瀝拌
治老痰膠痰諸藥不効者用霞天膏一碗先拌半夏晒乾後入竹瀝爲麵（霞天膏方具后編）
右俱用楮葉紙封如造酒麵法置蔭涼風處

治風濕痰丸

健脾胃化痰涎寬胸膈進飲食
半夏麵　照前法隨症用一斤
牛膽南星　十兩　橘紅　查肉　瓜蔞仁去油
枳實　蘿蔔子炒　茯苓　白朮

黃連各八兩 香附用青盐二兩水浸炒

枯黄芩微炒 甘草 真紫蘇子各六兩

好沉香二兩 白芥子三兩

右為細末竹瀝為丸如梧桐子大每服一錢五分食遠或臨睡服

老痰加天門冬肉四兩 青礞石二兩硝煅

若陰虛火盛當滋陰降火為主兼服前藥

霞天膏方

此倒倉法遺意也用此製半夏麯或入丸藥中能令老痰自大便出且不損元氣不傷脾胃凡治膠結老痰非此不効

黃牯牛肉用純黃無病肥澤一二歲者淨腿肉十二斤切指頂大用長流水以大銅鍋煮之旋加沸湯常令水淹肉五六寸掠去浮沫煮肉爛如泥去渣將肉汁以細布濾入小銅鍋內用桑柴文武火候不住手攪如稀糖滴水不散色如琥珀為度每肉十二斤可取膏一斤磁罐盛之冬月製用

白玉丹 專治久痰嗽

天花粉一斤用清水浸洗刮去粗皮切片晒乾磨細末篩過極細末將絹袋盛用清水中洗出漿出渣澄清換水如此五七遍去清晒乾取十二兩用河南真菉荳粉水漂三五次晒乾取四兩二味共一斤用蘇州薄荷葉一斤入罐內層層間隔封罐口入鍋內隔水煮二炷香為度取起冷定開罐篩去葉留粉聽配

白檀香 白石英 白硼砂各五錢 白豆蔻

玄明粉各一兩 白石膏二兩煅 柿霜三兩

白糖霜八兩

共為細末和前粉一處入瓶每次取二匙噙化消止痰咳開胃滋陰降火醒酒清心明目解渴大有神効

法製清金丹

治痰火咳嗽生津止渴消食順氣調中用廣陳皮揀紅者淨米泔水洗晷去白剉大片晒乾一斤先用枳殼四兩去穰淨用水六碗浸一宿煎

濃汁二碗拌橘皮浸透一夜次日蒸透晒乾
三次用甘草三兩去皮照前煎湯浸蒸晒乾
三次用款冬花去蘆梗淨四兩用水照前煎浸
蒸晒
四次用桔梗去蘆淨四兩用水照上浸一夜濃
煎汁二碗去渣加白硼砂玄明粉青鹽各四錢
入汁化開照前拌酒浸一夜蒸透晒乾
五次用竹瀝浸拌照前蒸晒
六次用梨汁浸拌照前蒸晒

七次用薑汁蘿蔔汁浸拌照前蒸晒
加沉香二錢 檀香二錢 山查米一兩
百藥煎一兩 細茶一兩 烏梅肉一兩
白硼砂五錢 五味五錢 人參一兩
天花粉一兩 薄荷葉一兩 半夏一兩薑汁炒
共爲細末加白糖霜十兩煉熟蜜十兩和勻入
臼搗千杵印成餅臨臥或有痰火涎嗽時含噙
大能降火清氣化痰止嗽消食寬中

造百藥煎法

五倍子不拘多少敲如豆瓣大揀淨用白酒糟
拌勻置煖處候發過不澁味酸爲度晒乾研末
聽用

神化丹

馬坒苓 水芹菜 旋復花 醬瓣菜各半斤
俱生活用 薄荷八兩 五倍子五兩
右將六味搗末成餅安七日白毛出了又採生
的四樣搗爛絞汁拌前餅子又搗千餘下如此
四十九次方用半分入舌上閉口噙化神効

太極霜

用黑鉛打作二三分厚片成圓毬盒子兩半箇
銲作一毬用童男童女尿浸一百日久浸不妨
用時將毬切開鉛毬內白霜刮下每服二三分
其痰立下如試以霜加吐出痰上痰化成水爲
驗

治痰快氣消膈食神方

用山東半夏一斤洗 南星一斤去皮 生薑一斤
皂角一斤切碎 白礬一斤

五味用水煑至南星心内無白點爲度去皂角不用將薑切碎同南星半夏晒乾或用火焙每味淨一斤配後藥

青皮去穰　陳皮去白　蘿蔔子炒另研

蘇子炒　神麴炒　香附子薑汁煑去毛

麥芽炒　乾葛　杏仁去皮尖另研

山查　已上各半斤

右與前藥三味三斤一處研爲細末以生薑自然汁浸蒸餅爲丸如桐子大每服五六十丸臨睡茶酒服

頑痰不化方

用石青一兩石碌半兩俱研絕細末水飛二物以餅糊爲丸每服十丸溫湯下吐痰一二碗不妨

九煉玄明粉法

將玄明粉煉出再加梨汁煑一次童男童女便煑一次甘草煑一次海粉煑一次藕汁煑一次生半夏搗汁煑一次連前一次共九煉也消痰神藥

神水方

用出山鉛打片十斤作二十片如法懸缸上下鍋用好酒好醋各十斤燻蒸取氣水服一二匙消痰神妙

取水法

用上下二缸合封上缸吊鉛片下缸貯酒醋用柴火煨十二炷香中用一磁盤架托鉛片收鉛上滴水用之是法

痰中欲絕吹鼻散

用大茶子一顆糯米七粒共爲細末以些少吹入鼻中吐出稠痰數碗病者即醒

眼目症方

女真膏

用點遠近爛眩風翳癢眼絕妙

黃連　黃芩　黃栢　黃芪　連翹　薄荷

山梔　山豆根各三兩

用冬青葉一籃清水洗淨

菊花　千里光花　蜜蒙花
用常流水同煎藥一處煎濃汁去渣再熬下
白蜜少許成膏聽配
蘆甘石　三黄煅過爲細末以水飛五七次
淨末一兩
大硃砂　熊胆　血結 各五厘 乳香　沒藥 各一分
珍珠　琥珀　牛黄　氷片　麝 各一字
硼砂 三分 石蟹 一錢蜜煅 胡黄連 一錢五分
白丁香 一分
共爲細末投入膏内攪匀入罐塞口每用銀簪

脚挑藥些少點眼兩眥一日二次神効

千金秘授保睛丸

治遠年近日風眼羞明白花生翳疼痛黒花障
睛珠破銜肉扳睛赤腫倒睫拳毛眩爛痒澁打
傷小兒痘疹入眼迎風冷熱淚下瘀血血貫七
十二症無不治之能補腎治肝去風散血順氣
除昏升降水火祛内外瘴
羚羊角 二兩五錢 烏犀 二兩 白珠 二兩

鹿茸 二兩酒浸炙 海蛤 二兩煅 人參 三兩
天竺黄 二兩五錢 陳皮 三兩 菖蒲 三兩
茯苓 四兩去筋 當歸 二兩 琥珀 二兩
雲母石 一兩六錢 石膏 二兩 秦皮 二兩
芍藥 四兩浸酒一宿 沉香 一兩 扁豆 四兩
蒼术 炒 三兩用浸麵 細茶 四兩 菊花 二兩
天門冬 去心 二兩五錢 生地 八兩 川芎 二兩
麥門冬 五兩去心 地膚子 二兩 石斛 二兩
巴戟 炒 三兩去心酒 熟地 八兩 井泉石 二兩

柴胡 二兩五錢 車前子 二兩 兎絲子 三兩
肉蓯蓉 洗 三兩酒浸 龍胆草 二兩 木香 二兩半
細辛 二兩五錢 草决明 二兩 薏苡仁 五錢
掩閭子 二兩五錢 五味子 二兩 黄連 三兩
遠志 心 二兩五錢去 蒼耳子 三兩 防風 二兩
黄芪 二兩五錢 澤瀉 二兩 玄參 二兩
白蒺藜 炒 二兩去刺 牛蒡子 二兩 砂仁 二兩
木通 二兩五錢炒 香附子 二兩 連翹 三兩
仙靈皮 一兩五錢 谷精草 三兩 旋復花 二兩

知母二兩五錢　葳蕤仙二兩　桔梗三〔兩〕
黄芩三兩酒炒　山茱萸六兩　枳實二兩
麻黄一兩五錢　酸棗仁五錢　牡荆三兩
款冬花二兩五錢炒　秦椒二兩　訶子二兩
木賊二兩酒浸炒　蒲黄一兩五錢　山藥八兩
側栢葉二兩五錢焙　枸杞六兩酒焙　密蒙花六兩
夏枯草二兩五錢炒　蔓荆子二兩炒　葶藶子二兩炒
石决明四兩煆　㮚仁二兩去油　青葙子一兩五錢
黄栢八兩鹽酒炒　牛膝二兩酒浸　甘草二兩五錢炒

百部二兩五錢去蘆炒　山冬青子二兩　苣蕂一兩五錢
右爲末煉蜜爲丸每丸一錢五分外用辰砂爲
衣藥計共八十八味
去瘴翳米泔水温服　睛瞎青盲當歸湯下
氣瘴赤腫木香湯下
血虚昏睛已下七十二症俱薄荷湯下
小兒痘子入眼谷精草湯下
明目補養四神丸
用甘州枸杞四斤分爲四分好酒洗淨
一斤用川椒四兩同炒去椒不用
一斤生芝蔴四兩同炒芝蔴不用
一斤小茴香四兩同炒茴香不用
一斤好薄荷四兩同炒薄荷不用
炒過放地上出火氣加生地黄熟地黄白茯苓
白术菊花各四兩煉蜜爲丸如桐子大每服五
六十丸無灰酒或鹽湯俱可下
秘傳煎藥加减妙方
用當歸　川芎　柴胡　枳殻　羗活　獨活

前胡　桔梗　黄連　甘草　甘菊　薄荷
水二碗煎服加燈心三十根外有加减法附
有淚多加　獨活　薄荷
内痒加　防風　荆芥
血貫加　青葙子　草决明
有翳加　木賊　蟬蜕　石决明火煆　白蒺藜
春間發加　龍胆草　生地黄
眼痛頭疼加　黄芩酒炒　蔓荆子
胃火加　石膏

神妙膏

用甘草 羌活 細辛、黃連 貝母 菊花
當歸 枳殼 大黃 白芷 生地 防風
荊芥 木賊 黃芩 川芎 蒼朮 豬苓
澤瀉 白朮 薄荷 桔梗 石斛
赤芍藥 蔓荊子 草決明 牛蒡子
青葙子 兎絲子 車前子 夏枯草
地骨皮

將羊肝盧甘石四兩用一袋盛了用前二十二

味藥入水煮三晝夜次取起去藥將石入乳汁浸之又用磁器上蓋一碗打火半炷香恐亦不必止用石細研如麪

用點火眼

煉就盧甘石一兩入熊胆三分氷片二分硃砂三分點之

點雲翳眼

煉就盧甘石一兩入硼砂一錢胆礬五分海螵蛸一分檳榔一分鷹糞二分同研點之

點拔睛努肉

煉就盧甘石一兩加硼砂二錢胆礬五分海螵蛸二分真珠二分琥珀二分麻雀糞二分氷片一分辰砂二分檳榔二分點之

洗眼方

一以桑灰調熱湯澄清洗之

一方立冬日採桑葉一百二十片每遇後開日期用桑煎湯不常洗之如閏月之年先年多採十片照前月日期洗之洗眼之日須忌葷酒齋

戒神妙

正月初五日 二月初一日 三月初五日
四月初八日 五月初五日 六月初七日
七月初八日 八月初八日 九月三十日
十月初十日 十一月初十日 十二月初一日

魏斗蓬點眼方 掃霞散

用盧甘石一兩銷銀礶打火以童便淬七次燒七次以礶盛埋入土出火毒九日

石燕子三錢以醋淬七次同上埋法

硇砂一錢乳汁製
硼砂三錢 飛丹五錢 黃連三錢 乳香三錢
没藥三錢 熊膽二錢 氷片六分 麝香六分
石蟹二錢 珎珠三錢 珊瑚三錢 血結二錢
歸鬚三錢五分 輕粉二錢五分 白丁香二錢
共十八味如要去翳加 磁砂五分 海螵蛸五分

吹鼻六聖散

川芎 雄黃 石膏 乳香 没藥各二錢
盆硝五錢
共為細末更治赤眼冷淚頭瘋耳中疼痒鼻塞

聲重牙疼口先含水用管吹藥一二分入鼻竅
水半晌即愈

瘋症方

青金錠

治男女中風痰厥牙關緊急不得口開難以進
藥并纏鵝喉閉不能言者小兒驚風痰迷不省
將此藥一錠取井花凉水磨化用綿紙醮藥汁
滴入鼻孔進喉內痰响取出風痰一刻得生見
効如神百發百中
玄胡索三錢 麝香一分 青黛六厘
牙皂十四枚火煨
共研極細末青水調做錠重五分陰乾聽用

金彈子

治諸瘋左癱右瘓手足頑麻半身不遂口眼歪
斜寒濕筋骨疼痛偏墜疝氣等症
天麻 升麻 草烏 防風 荊芥 石斛
細辛 半夏 白芷 羗活 甘草 秦艽

川芎 蒼术 殭蚕 蟬退 全蝎 蜂房
烏藥 當歸 風藤 乳香 没藥 硃砂
雄黃 金銀花 兩頭尖 何首烏
石菖蒲各五錢 木香二錢 麝香一錢
共為細末聽用麻黃去節二斤紫背浮萍八兩
共用水煎濃去渣再熬膏和匀為丸圓眼大金
箔為衣每服一丸葱薑煎酒送下

神秘没酒方

治左癱右瘓半身不遂口眼歪斜一切諸瘋疼

痛不可忍者治之如神

何首烏一兩 石菖蒲一兩 生地黃七錢

明天麻七錢 白附子五錢 白茯苓五錢

蒼耳子一兩研細炒 五靈芝五錢炒 牛膝七錢

天南星七錢薑汁炒 二蠶沙五錢炒 當歸七錢

蒼朮五錢米泔水浸炒 半夏七錢薑汁炒 紅花五錢

光草烏末五分 陳皮五錢去白 防風五錢

漢防巳五錢 芍藥五錢 甘草三錢

黃栢五錢 木瓜七錢 川芎五錢

桑樹上絡藤一兩

右㕮咀以布袋盛懸入罈內無灰好酒一斗瓶口封固重湯水煮五炷香不拘時服飲醉爲妙

金刀如聖散

治男婦諸瘋癱瘓半身不遂口眼歪斜腰膝痛手足麻頑言澁步艱遍身瘡癬疥癩上攻頭目耳內蟬鳴痰涎膚痒偏正頭風不問新舊及破傷風腳跟反張蛇犬咬傷金瘡濕瘡並宜服之

石斛一兩 川烏 草烏 蒼朮各四兩

甘草三兩 人參五錢 荊芥 何首烏

川芎 白芷 細辛 當歸 防風 麻黃

全蝎 天麻 藁本各五錢 兩頭尖二錢

右爲細末每服五分或一錢臨睡酒調服不可多飲酒忌一切發風熱物覺身麻痒是藥之效也

追風逐濕遇仙膏

治風濕骨節疼痛或痰核瘫痛皮膚麻木燥痒一切風疾等症神効

豨薟草 海風藤 大半夏 萆麻子

麻黃 川烏 草烏 南星

羗活 桂枝各四兩 獨活 細辛

玄參 當歸 荊芥 金銀花各二兩

以上用真香油七斤葱汁生薑汁各二碗半共酒浸煎藥一宿用銅鍋文武火熬煎藥色不易黑必待滴油色黑去渣每藥油一斤下飛過好丹九兩候成膏再加白水煮過松香一斤黃蠟一斤化攪勻氣溫方入 沒藥 乳香 木香

輕粉 胡椒各四兩 白芥子一斤
五味研爲細末入膏内如牙疼不用輕粉每膏一斤入驢酥五錢厚紙攤貼肉痒出冷汗方去

活絡丹

治瘋濕諸痺肩臂腰膝筋骨疼痛口眼喎斜半身不遂行步艱難筋脉拘攣一切風疾能清心明目寛膈宣通氣血年過四十當預服十數丸至老不生瘋疾年過六十者不宜服之

白花蛇二兩酒浸焙 烏稍蛇五錢酒浸焙 細辛二兩
全蝎十枚去毛尖 麻黄二兩去節 川芎二兩
血結七錢五分研細 兩頭尖二兩酒 沒藥一兩
防風二兩五錢 地龍五錢去土 丁香五錢
赤芍藥一兩 葛根一兩五錢 犀角五錢
硃砂一兩研細 白殭蚕一兩炒 玄參一兩
草豈蔻二兩 牛黄二錢五分另 官桂二兩
虎脛骨一兩酥炙 威霊仙一兩五錢 藿香二兩
黑附子一兩去皮炮 川羌活二兩 白芷二兩
敗龜板一兩酥炙 當歸一兩五錢 熟地二兩
何首烏二兩 安息香一兩 青皮一兩
天竺黄一兩 麝香五錢另 人參一兩
冰片一錢五分另 乳香一兩另 天麻二兩
甘草二兩炙 骨碎補一兩 黄連一兩
白豆仁一兩 烏藥一兩 香附一兩
茯苓一兩 黄芩二兩 松香五錢
白朮一兩 大黄一兩 木香一兩
沉香一兩

右爲細末煉蜜爲丸如彈大金箔爲衣每服一丸茶酒服之病在上食後服病在下食前服以四物湯服之尤妙

定瘋丸

治半身不遂日夜疼痛不絶聲者

川烏 附子 草烏 俱生用炮過用一兩五錢 川椒一兩

共爲細末酒糊爲丸菉豆大每服九丸不可多服日進三次空心酒吃

驪龍珠

治瘋中百症

白花蛇 五錢酥油炙　番木鱉 一個酥炙　半夏 一錢五分

虎脛骨 一兩酥炙　麻黃 二錢去節　乳香 三錢

寒水石 四兩鹽泥固火煆紅　孩兒茶 一錢五分　沒藥 三錢

酒糊爲丸彈子大放鉛盒內起白毛取出指毛遇患將一丸燈上燒烟起爲末好酒送下大汗如雨不可見風汗乾即愈

妙應膏

用肉桂　軍姜　川烏　草烏　羌活　獨活

南星　當歸　白芷　赤芍藥　白附子

紫荊皮　石菖蒲 各一兩

巳上十四味用水二十碗煎至十碗留起楂再煎用水十碗至三碗去楂將汁共熬成膏次將透明松香二斤搗碎篩過再用薑汁葱汁蒜汁米醋好酒各一碗將松香攪入鍋內成絲後下樂汁膏慢火熬如琥珀樣又將油二斤另熬上木鱉草麻子巴豆淨肉各三兩煎至黑色待冷將楂研碎入油內再煎滴水成珠下飛丹八兩將熬松香膏傾入攪勻煎至黑色即起少溫下乳沒各四兩牙皂末三兩片腦二錢磁器內收貯水浸去毒貼瘡攤膏時加阿魏麝香少許餘不用

勝金丹

用硃砂 三兩研　雄黃 一兩五錢　硫黃 五錢

二黃研如泥用桑柴灰淋汁於鍋中投二黃化錄入硃末同熬化攪勻再入灰汁旋添旋熬三

日三夜藥在鍋內有泣聲刮起取藥入鐵鼎內以文武火逼乾陰氣方加鼎楔鹽泥固濟如法用炭火三十斤煆至火剩三四斤即止待冷開看藥成一片在底鑿取如白銀研如粉用甘草餘甘子二味同藥砂鍋內煮一日出火毒取起研用米飯爲丸如菉豆大每日空心冷椒湯服三丸至五丸止治一切風疾半身不遂口不收歛身轉不得服五錢即愈忌羊血

寒症方 此爲緊方若感寒求汗用之否不可執

通真救苦丹

專治傷寒表裏內外虛實反變發汗妙方

當歸　赤芍藥各二兩　甘草　麻黃去節各四兩

春夏加石膏五錢煅　秋冬加官桂五錢

共爲極細末用熱酒浸三日用細絹袋濾去楂再二三遍濾爲度陰乾聽配　硃砂　雄黃各五錢用水飛過二三次共和勻醋糊爲丸芡實大急用一丸加雄黃末五分凉水送下看燃香有一寸餘出汗爲度

如喉乾霍亂痧症服一丸神効如毒虵虫所傷服一丸再將一丸爲末塗傷處

避瘟疫冷飲子出通微經

用茴香二分夏用根冬用子　遠志去心三分　附子炮兩顆

桑螵蛸二十枚炙　澤瀉二分　萆解三分

茯苓三分

共羅爲末分作二貼大羊腎一具去脂膜用水一碗半煎露一宿空心冷服每季吃四帖能辟瘟疫時災兼補下元

合掌膏

治急症傷寒不省人事者不消服藥

川烏　草烏　斑毛　巴豆　細辛　胡椒

明礬　乾薑　麻黃

各等分共爲細末每一次用三錢好醋一匙打糊爲丸核桃大安在患人手心兩手合扎緊夾在腿襠內以被蓋暖出汗爲度如醒去藥就用黃泥水洗手

痧症方

御溝金水方

治男女燒骨痧乾血痧童子痧晝夜不退熱至緊不肯服藥者此水不比尋常真有斬將奪旗之功

用黃篾籮八箇要二尺高取山上無垢淨泥黃土裝八箇籮內磁鉢八箇盛住取童便七桶傾入七籮土內淋下上以井花水催下共傾在一籮土內如淋少再用青水催前七籮淋下水又加上一籮內待他一夜淨淋下水三五碗以磁

瓶盛住外以井水養之但遇此症待口中作渴要茶湯吃之時將此水半盃服之即安至重不消三次即愈

龍香犀角丸

治吐血癆症

熟地黃一兩酒浸焙極細　生地黃一兩酒浸　山藥一兩

天門冬一兩去心　麥門冬一兩去心　犀角一兩

真京墨一兩煅存性　牡丹皮一兩　五味子一兩

鱉甲一兩酒製　胡黃連一兩

右各細末煉蜜爲丸如桐子大每服七十丸空心白滚湯送下

止嗽瓊珠膏

用粟殼二兩去蓋筋蒂　桑皮七錢　貝母八錢

五味五錢　玄參七錢　薄荷五錢　陳皮六錢

桔梗六錢　甘草四錢

右爲極細末煉蜜爲丸如彈子大每服一丸臨睡白滚湯下

乳升丹

治女人虛癆

香附一斤童便浸炒黃色　當歸一兩五錢酒洗　紅花一兩

川芎一兩五錢酒洗　三稜一兩醋炒　生地二兩

白芍藥一兩五錢　牡丹皮二兩　蘄艾四兩

草豆仁一兩去皮炒　玄胡索一兩五錢　枳殼二兩

青皮一兩去皮炒　山查肉四兩炒　烏藥二兩炒

紫蘇子一兩五錢　蘿蔔子二兩炒　蓬木一兩醋炒

熟地二兩酒二晒熱青　砂仁一兩五錢炒

共爲細末醋糊爲丸每服二錢艾醋湯不拘時服

燕膀秘妙方

治五勞七傷諸虛百損萬病脫除

麝香五錢　丁香三錢　青鹽四錢　乳香二錢

木香三錢　雄黃三錢　五靈脂五錢　小茴香四錢

没藥　虎骨　蛀骨　龍骨

硃砂各五錢　人參　大附子　胡椒各七錢

白附子五錢　夜明砂五錢透脚俑不足

右藥十八味爲末聽用次要蘄艾作灸壯槐皮

一片如大錢蓋藥面取其不走藥味每用香入
臍孔深淺先将麝香填一二厘入臍中次将藥
填實上用蕎麥麵和勻作箍照臍眼少大圈轉
杖實在臍四圍再将藥填其中令蒲着實次用
銀簪脚插臍中藥上數孔次蓋槐皮皮上以艾
壯灸燒至一百二十壯爲止渾身熱汗百病皆
散矣如汗不出再灸灸後保養月餘不見風寒
油膩生冷一月一年四次蒸臍百病消除久嗽
久喘吐血寒勞遺精白濁陽事不起下元冷弱

痰火等疾婦人赤白帶下久無子嗣俱可灸只
不用射香爲妙此仙方也

噎膈症方

鸛肝丹

治番胃膈食每用老鸛鳥一隻用肝膍二件即肚中肝與胃也切作薄片新瓦上焙燥不可燋了爲末
将老黄米煮粥和丸如桐子大每服七丸不効
加十四丸至廿一丸不効者胃絶矣不必再醫

回生散

治膈食膈氣神方
急性子一兩 同硇砂三分水二鍾煮乾聽用
硃砂五錢 雄黃五錢 硼砂三錢 沉香三錢
木香五錢 丁香三錢 麝香一錢
右各爲極細末每服三分火酒送下立効

虎肚散

厚朴三兩薑炒 陳皮各二兩 茯苓 甘草炙
人參各一兩 蒼朮米泔水浸炒焙薑汁炒四兩 虎肚
肚灰與藥對配灸虎肚有法用新瓦兩片合肚
固定兩頭火不可猛逼如銀色不可焦了入藥

再生丹

治番胃吐食膈氣痰火如神
急性子五錢 知母五錢 硼砂五錢 枯礬三錢
五靈脂三錢 雄黃二錢 木香三錢 硇砂三分
鬱金二錢五分 青鹽二錢 麝香一錢
古石灰五錢炒黃色
取十二月初八日或十二月内可收黃牛胆一
斤前藥共爲細末将胆汁拌成不乾不濕如鼠

糞樣裝入胆内陰乾聽用如患者不拘男女每服一分二釐止燒酒送下若遇痰火滚水調服

瀉痢症方

開板丹

用巴豆二十四粒去盡油 杏仁二十四粒去皮尖 乳香三錢

沒藥三錢

先用飛丹水飛淨六兩好黄蠟二兩溶化入各藥爲丸如黄豆大每服一丸紅痢甘草湯下白痢薑湯下水瀉米湯下

治赤白痢仙方

五月五日取黄鱔數斤將燒酒洗淨穿尾吊起晒乾候取黄麻頭蓮房壳二物晒乾爲末聽用每用鱔末一錢麻末五分對配大人吃一錢小者七八分酒下

治噤口痢三方

用山藥 薏苡仁 石蓮子

右三味爲末白湯調三五服即思食愈

又方

加蓮肉亦可

又一方又虚用此方

人參三錢 黄連三錢 蓮肉三錢

共爲末煎服

痔漏症方

八仙聚會丹 八方

一薫洗方

用五味 朴硝 枳壳 白芷 水楊柳根

陳皮 細辛 黄栢 黄連各五錢

右用水七碗煎至六碗盛罈内以痔坐罈口着實薫之待湯温洗患處後吃二方

二敗毒散

川當歸 芍藥 川芎 甘草 木鼈子

山梔 連翹 熟地 防風 金銀花

荊芥 陳皮 枳壳 全蝎 穿山甲

殭蚕 蟬蛻 皂角子各一錢 朴硝

蜈蚣一條去頭脚 大黄各三錢

水二鍾煎一鍾空心服少下瀉糞則効

三搽藥

用白礬一兩　蟢兒白衣十六箇

右二味共飛過爲細末搽之飛過煆成枯蟢兒衣成炭

四油藥

用酥合油五分　熊胆五分

頭生鷄子三個用清煎成油三味勻和敷之

五藥水

用片腦一分　朴硝五分　熊胆三分

橄欖核燒成炭五錢　蝸牛螺肉十餘箇

右搗爛同前藥入磁礶內以水澆上滿礶浸一宿取去水以藥敷痔五方同用無不斷根者至妙至妙

六治外痔方

用鄉村食百草鵞殺取胆汁調孩兒茶敷一二次即愈

七治血痔方

用皂莢同本身頭髮燒烟于罈內坐上薰之再用花椒葱葉煎湯洗之即効

八治外痔方

若肛門外有痔礙者用劉寄奴一名九里光取自然汁煎如蜜爲度入孩兒茶　苦參各一錢

輕粉三分　血結五分　沒藥五分

六味作末和煎膏內一日三次搽之止痛立消大有神効

治漏四奇方

用蓮花蕋　當歸　五倍子各一兩　乳香

沒藥各一錢五分　黑牽牛　白牽牛各一兩

土硃各蜆兒硃二錢

共爲末重者五錢輕者三錢五鼓時用肉汁湯調服再吃好酒一鍾打下虫來或爛肉出來方驗再吃煎藥

枳殼二錢　黃芪　當歸　川芎　生地各一錢

條黃芩　槐角　黃連　升麻各六七分

水煎食遠服

其二生收功藥

用皮硝一斤　明礬八兩　龍骨一兩　土硃五錢

樟腦五錢 乳香一兩 沒藥一兩 血結五錢
海螵蛸一兩
以絹袋盛裝将臀坐袋上三炷香即好
其三 丸藥
用蓮花蕊一錢 龜甲一錢 珠子五分 犀角三錢
羚羊角二錢 麝香三分 重者加牛黄二錢
好酒糊丸好酒吞下三十丸忌房事
其四 黄藥
用蟬蛻 姜黄 升麻 蜂房 象牙末各一兩
木香 乳香 沒藥 血竭 胡黄連各五錢
皮硝 地骨皮 梧桐皮各三錢
已上煎湯薰洗
仙螺膏
治痔痛臟毒成三五孔出水方
用廣膠一兩入乾葛一錢炒成黄珠爲末空心
熱酒服二錢止血如有膿用管仲一兩火酒
浸炒爲末 茯神一兩爲末
右爲末空心熱酒服二錢有孔用蟬蛻白芷搗
爛将孔塞滿再用大田螺一個入片腦一分即
化爲水用鵝毛搽瘡口即收再用搽藥
搽藥方
用珠子一分入豆腐内紙包火煅爲末
冰片五厘 象牙末五分 血結五分 乳香五分
沒藥五分 海螵蛸去壳五分 龍骨火煅尿浸五分
輕粉三分 定粉火煅黄五分
共爲末乾搽立効
少陽丸 治痔漏
用童子血餘灰剃髪燒灰 新鹿角灰 敗龜板灰
各二兩 蟬蛻洗净一兩 乳香 沒藥各五錢
共爲細末黄蠟二兩五錢白蠟五錢二味化溶
和爲丸菉豆大每服二十丸酒下
癰疽漸癧症方
化毒消腫方
治諸惡瘡發背疔腫等症
明乳香三錢 椿根白皮五錢 芝麻一錢
右爲末水二鍾煎二三五滚熱服被擁汗出即解

牙消散

用狗大牙炒焦黑研為末先将葱煎湯洗瘡用炒牙末摻上能治發背如神真秘方也

千金内托裹散

用當歸　連翹各一錢五分　赤芍藥　白芷　川芎

羗活　黄連各一錢　甘草五分　皂角用刺

桔梗　川山甲火煅各一錢　人參　官桂各七分

太醫欲去後二味即無効矣水二鍾加酒一碗煎分上下服之

飛龍奪命丹

用蟾酥二錢酒化　血結一錢　乳香二錢　沒藥二錢

雄黄二錢　輕粉五分　膽礬一錢　麝香五分

銅緑二錢　寒水石一錢　硃砂一錢為衣

冰片三分有無俱可　蝸牛二十一個

天龍一條即蜈蚣去頭足金黄頭黄肚黑背肥壯為雄者用其細者紅頭白肚為雌不用

右為末将蝸牛研為丸如菉豆大蝸牛少不殺和藥以酒打糊為丸每服二丸将葱白口内嚼爛吐手心内包藥二丸用熱老酒呑下以衣被蓋煖睡一二箇時辰再吃熱酒盡醉藥力發熱汗出即愈如未好時可再服二丸

箍藥方

用黄狗下頷一副燒灰存性二兩　蚕豆末一兩

白歛一兩

右三味合為末以米醋調匀塗瘡留頂初發者消已發者黄水流盡即愈其愈後仍須服中流一壺方庶免後患方亦秘傳神驗也

又方

用川烏　黄栢

等分為末猪胆調圍四週止留中一空出氣

又方

用當歸　黄栢　羗活

等分為細末瘡初起将鷺鷥藤擂汁調傅瘡之四圍自然收小出毒水不可掩了瘡頭恐毒氣不出為害也

活命飲至妙之藥病起當急飲之即可解也屢驗

治一切癰疽發背腫毒諸惡瘡初起一服即散

巳成瘡即有頂成服此消其効不可具述

穿山甲（用蛤粉炒黄色） 甘草節 真沒藥 防風

赤芍藥 香白芷（各六分） 天花粉 貝母

皂角刺（各八分） 當歸尾 乳香（各一錢）

陳橘皮 金銀花（須四年陳者各三錢）

以上藥共作一劑用無灰好酒三茶鍾入瓦礶内煎四五滚取出渣濾去滓温服藥湯以盡爲度瘡在腰上食後服瘡在腰下空心服能飲酒者服藥酒後再飲三兩盃無藥的清酒尤妙最行藥勢

忍冬丸

忍冬即金銀花一名老翁鬚一名左轉籐開時摘取花數斤晒乾聽用臨時將晒乾花一斤同粉草二兩共爲細末無灰酒打麵糊爲丸酒下八十丸不拘時服每日服三次

如閒常無事摘取金銀花四斤趁濕水洗淨入石臼中杵爛置大瓦礶内入井花水三碗無灰酒三碗調稀煎十餘沸藥性出取下生布濾去渣汁入礶再煎成膏滴水不散又將一斤焙乾同粉草二兩共爲細末取膏搽入末内以酒打麵糊和入石臼中杵一二百下丸如菉豆大食遠酒下八九十丸此藥得酒良不飲酒者百沸湯下

凡人將發癰疽毒半年前或一年前必常常自覺口乾或作渴思飲茶并水或食已即饑名爲中消倘有此症後發背必難治療急須每日服忍冬丸不次如是加念久服可免發背縱不免必可治療

凡人未發背時不作渴正發背時亦不甚渴及發背得痊後慎勿自謂無恙仍須服忍冬丸每日夜各一次服至百日後覺自身饑飽如常津液不竭方止

七精散

治五癰

雄黄（一錢） 白滑石（三錢） 共爲細末聽用

巴豆（去油三錢） 杏仁（三錢去皮尖油） 二味搥千下聽用

真輕粉 一錢二分

研細末用人乳和爲一丸外用麪皮包入鍋內用甘草水蒸半炷香麪熟取出去麪乾熱和前四味擣爲丸蘭子大每服七丸或一分空心薑湯送下二服即愈

治對口神方

用大茄葉帶莖子採來同生薑三片擣爛按瘡上早晚一換三日即愈 天茄即白牵牛也其子黑包先青後黑

麥飯石圍散

白色麥飯石 二兩 此石如飯團塊子出湖廣并各名山中用一斤盛鐵器中入大火煅紅取出陳米醋淬共十次

白斂 一兩去皮淨 鹿角灰 四兩

用新帶頂骨角截斷水浸三日每日換水炭火煅紅急取出以物蓋罨成炭爲末共擣爲末用陳米醋入砂鍋內調勻如稠醬不可太稀用文武火熬以槐枝不住手攪候藥起魚眼泡勿令塵污入磁缾收好入井水頓三五日以出火氣每用將猪蹄湯洗淨瘡處以抵脚揩膏塗搽患處止留一頭以出毒氣此膏塗之不惟痛痒皆除更生一番快樂但令腐肉落盡膿水并黑子嵌瘡內者一一脫盡不留一點是瘡少瘥候方以神異膏貼之斂口太早恐生餘毒要發切宜慎之

神異膏方

用玄參 五錢不見鐵 綿黃芪 三兩 杏仁 一兩去尖

全蛇蛻 五錢鹽水洗焙 男子亂髮 洗淨焙乾五錢 黃丹 一兩

大蜂窠 眼多者佳淨剉一兩

用真芝麻油一斤同男子亂髮入鍋中慢火熬至髮枯成油方入杏仁候色黑濾去渣換一銅鍋傾油入內方置玄參黃芪慢火熬一時取起放地上待火氣少緩旋入蜂房蛇蛻將槐枝不住手攪再小火熬至紫黃色去渣待冷又入黃丹又放火上以微火熬不住手攪千餘下候藥油色變滴水成珠方好取起傾入水中三日退火氣入磁罐收貯此膏火候要緊火大不惟壞

藥恐傷人眼目至緊至緊

爬口蜈蚣方

上中大蝦蟆一箇剝全身癩皮蓋貼瘡口于蟆皮上用針將皮刺數孔以出毒氣難瘡得此自覺安靜恬愉且能爬住瘡口不令長大又可免蜈蚣聞香來侵之患矣神妙神妙

烏鬚髮方

烏鬚內補人仁丸

人參五錢 砂仁 沉香 木香 槐角子

生地酒洗 桑椹 熟地各五錢 山藥去皮

茯苓 川椒去目 枸杞 旱蓮草

大茴香酒洗 甘草 蒼朮各一兩米泔水浸三日去皮鹽炒用

何首烏四兩用黑豆拌蒸七次取起首烏先以竹刀切碎去頭用勿見鐵器

右爲末煉蜜爲丸如桐子大鹽酒下忌食蘿蔔服此藥者不惟鬚髮皆烏其固元保真之妙不可盡述

猿猴上樹方

取黑牯牛膽一箇入槐子一兩焙 五倍子炒焦去烟一兩

石榴皮焙五錢 白礬一錢

共爲細末裝胆內扎口吊起陰乾十四日先將鉛打一礶將胆內藥物盡傾入礶上胆皮再加核桃油一小盞桑霜三錢麝香一分攪入胆藥內封礶重湯煮一炷香取起鬚白用肥皂湯洗潔以豬脬或雞食袋油紙包手指蘸藥撚鬚下半節不必近根自然上去其黑如漆胆用十二月取者爲佳

神妙美髯方

黑鉛四兩入硫三錢炒為黑末 五倍子用好酒炒為黑末

銅末子用米醋炒七次成黑末二味不拘多少聽用

每料用炒鉛三分 倍子末一錢 銅末五分

白礬一錢五分 銅青一分 硇砂一分 訶子五分

共爲細末用酸石榴皮煎水調成膏子如黑漆搽之神妙

口齒症方

定痛散

珍珠末三分 石膏一錢 冰片一分 硝石五分

孩兒茶飾泥一錢 硼砂五分 硃砂五分
右為末擦痛處立止
痛牙泪口方
藜蘆二錢 枯礬 防風 乾薑 梧桐律
肥油松柴節 白朮 甘草各一錢
細辛 蛇床子 川椒蜀府各二錢昝炒 炒香附三錢
右為末煎稠汁入酒一杯乘溫煖泪口一二遍
立愈

黑鉛丹
用出山黑鉛一斤將二蚕沙炒成末外加
青塩六兩 槐角子六兩炒為末 没石子四兩
升麻二兩 石膏八兩 香附子四兩炒焦黑
先將柳木作槌檑炒鉛砂成灰末加藥六味共
為末鉛合收起每日擦牙烏鬚髮堅齒牙妙用
真球擦過須含半晌以酒泪出更妙否則用湯
亦可
神秘擦牙方
旱蓮草一斤搗汁 何首烏一斤切片黑豆蒸三次

青塩六兩水泡炒 北細辛 白芷各五錢
軟石膏八兩火煆 黑豆一升 桑寄生四兩
右為末每日侵晨夜晚擦牙黑鬚髮去邪風功
効甚多
擦牙烏金散
葡萄二斤焙乾為末 石膏一斤 當歸倍 細辛
没石子各二兩 甘草二兩 川椒各一兩 白芷四兩
青塩四兩化開去泥曬入花椒二兩煮乾去椒
右為末入磁礶收起每於臨睡擦齒徐徐嚥下
方能固齒去風真神藥也

治口瘡牙湧方
白礬一錢 硼砂一錢
研中末子用大紅棗三箇去核裝入火燒烟盡
為炭棗子入藥時以濕紙包好燒過存性為細
末加硃砂五分氷片三分共為末指蘸擦牙存
一二時温水泪盡吐出堅牙去風除虫定痛
時瘡疳方
擦曆膏

用廣中沓打馬并包吃檳榔歐葉二物各五錢碾爲細末瘡初起時將末子擦摩手心脚心須不住擦之三五日後瘡焦隱去妙不可述

煎藥神方

用土黃連五錢 穿山甲一錢 皁角刺一錢
天花粉一錢 何首烏一錢 川芎一錢五分
白芷八分 當歸八分 殭蚕一錢五分
牛膝二錢 苦參一錢 荆芥一錢
防風一錢 甘草五分

右爲末和一處分作十包聽用再取硬飯塊六十兩木臼內搗碎分作十包再用猪腰中腰子五個去油作五次用每次煑一腰子用水四碗煎至二碗分作兩日用

每用硬飯塊一包入砂鑵同水五碗煎至三碗去楂入前藥末一包再煎半晌後入猪腰湯一碗煨火熬至三碗作三次空心服藥盡瘡愈更無後患此瘡神方無出于此

治時瘡腫塊方不可增減服之有驗

當歸鬚一兩 淮生地一兩 皁角四錢
冷飯塊四十兩 牛膝一兩 甘草四錢

分作十帖煎服忌食茶與牛肉

時瘡初發三日褪光方

用豆腐四兩中心開孔入官粉二錢作一盤不用鹽料鍋上蒸熟先將葱頭少煨嚼下後吃蒸熟豆腐完盡量吃燒酒一二杯綿被煖蓋不通一線風處卧出臭汗一身人不可近務令汗出盡爲妙如要便溺儘撤床中不妨欲避風耳不可起倒汗后三日遍身俱光好後苑痕吃酒不紅此亦奇矣有以二十一棗去核每入官粉一分另蒸食之亦如前妙

時瘡結毒方

牛黃三分 琥珀一錢 人中白即人糞缸煅黑三錢
粉霜二錢 雄黃三錢 硃砂三錢 乳香三錢
没藥三錢 川歸二錢 槐花一兩炒 牙皁一錢炙去皮
白芷三錢酒洗 丁香春夏二錢五分秋冬三錢 南木香一錢

右爲末酒糊丸如蘿蔔子大初服五丸五日後

加作七丸又五日加作九丸又五日七丸五丸
減下用冷飯塊甘草煎湯吞下其消如神

下疳瘡症方

全形散

番木別子一箇煆成灰 氷片二厘

右共為細末搽一二次即愈

紫金散

糞礆煆過一錢 血結一錢 茄皮燒灰味足用五分

右為細末搽上妙甚

青黃散

血結一錢 雄黃一錢 銅青四厘 胆礬四厘

右為末摻上收水五六日即愈舒伯明驗方妙
不可言

疳瘡蛀梗方 此屢驗神方

二蚕繭連炭五分出蛾過方用 枯礬五分 五倍子一大箇

孩兒茶二錢 輕粉二錢 紅絹方圓二寸一塊燒灰

右共為末用酸漿水葱白花椒煎湯洗搽神妙
無敵

又一方

用黃狗腦蓋骨燒炭為末每兩加雄黃二錢糯
米浸水煎花椒湯洗之搽上即愈

三蟲神解散

二蚕綿一錢燒灰 壁蟢兒窠白衣燒灰存性一錢

竹蛀末一錢

共為細末散上妙甚

瘡腫症方

黃龍膏

用滕黃茶摩稀汁專治無名腫毒露頂塗之一
二層立愈

白龍膏

白芨一兩 五倍子炒五錢 白斂三錢

共為末醋調各樣腫症或腿或臂俱可治之

神効赤金錠

焰硝八兩 黃丹一兩 皁礬一兩 雄黃五分

硃砂五分

右為細末陸續投於鐵鍋內熬成膏用茶匙撥

在板上成條用之治一切無名腫毒惡瘡初起
水磨塗之
治眼目昏花赤腫火眼點眼兩角即効
治乳蛾喉閉口中噙化五分
治蛇蝎咬傷塗之立止疼痛
治黄水瘡滲瘡絞腸沙急心疼點眼角即愈

治疔背諸毒
老鴉藤枝根搗自然汁用熱酒充服半碗其渣
即按毒上神妙 〈[illegible]〉
一方烏不宿帶枝葉取來搗汁加米醋一小盞 〈[illegible]〉
先吃蟾酥丸三粒後吃此汁用綿被蓋出汗即
愈 烏不宿樹名枝上有刺
一方廣陳皮用口嚼爛按毒上疼甚疼過即愈

治乳癰方
夜明砂 瓜蔞炒 阿魏
共為末飯和丸酒呑下

治白火癰三方
一方取樟郎虫新瓦上焙乾為末白湯吃一二
筒即効
一方萬年青搗汁服愈 山冬青小葉子搗汁
服之亦妙
一方陳白螽頭搗為細末水調敷患處粗楂煎
湯洗之妙

龍虎衛生膏
專治一切惡瘡頑癬痔漏多年病久不能料理
者以此治之無不効驗
當歸一兩 黄連二兩 黄芪 黄芩 枳殼
烏藥 大楓子各一兩 防風 草烏各二兩 〈[illegible]〉 〈[illegible]〉
血餘二兩 青藤 木通 木別子 苦參
香附子 桑皮各一兩五錢
先將十六味為粗片入蔴油二斤炒焦枯濾去
藥片入後藥
松香四兩 虎骨酥炙為末二兩 龍骨一兩五錢 硃砂三錢
赤石脂一兩五錢 密陀僧二兩五錢
巳上為細末入油内再加黄蠟三兩入油内攪
勻又加乳香沒藥輕粉末各五錢孩兒茶末一

兩再攪慢火熬至滴水成珠爲度取起攤膏貼
之無不神應此乃山東路中老道所傳真至寶
也

治肥瘡痄瘡方

伏龍肝（灶心泥也一兩）　飛礬（五錢火煆水飛）　消風散（一兩合成業名）

共爲末油調搽瘡濕摻上即愈

治瘡口久不收斂方

猫頭骨　狗頭骨
布燒灰各等分爲末洗淨乾摻即收

日抄客談經驗奇方　有聞隨記多寡不齊不便類聚用者擇之

治血山崩漏方

火漆不拘多少入無油鍋鎔化炒黃黑色黑烟
淨白烟起退火取起研爲極細末每服三錢空
心好酒調服即安至重不消三服

內消瘰癧方

用鼠糞（七錢）　大楓子（五錢）　巴豆（三錢）
共搗細入大鯽魚肚內用紙包縛住再用黃泥
封固如法煆煉烟淨取出冷定研末米糊爲丸
如菉豆大每服二錢空心酒下十日全愈

大金丹

治痰火番膈中風濕痰虛損怯症

牛黃　珍珠　氷片　麝香　犀角　狗寶
羚羊角　孩兒茶（以上各五錢）　血結　硃砂
鴉片（各三錢）　琥珀　珊瑚　沉香　木香
白檀香（各一錢）　金箔（五帖存一半爲衣）
共爲細末用人乳汁爲丸如芡實大金箔爲衣
每服一丸不拘時用梨汁送下

紫袍散

治咽喉十八種病症

石青　青黛　硃砂　白硼砂（各一錢）
山豆根（二錢）　人中白（煆）　肥礬　玄明粉（各五分）
氷片（二分）
共爲細末入磁罐塞口急用二三釐入咽喉即愈

刀瘡藥

用降香節　白松脂（各一兩）　血結（一錢五分）　沒藥（五分）
文蛤（五錢）

共爲末掩傷處即愈

麻木藥

用蟾酥一錢半 半夏 鬧羊花各六分 胡椒 川烏

川椒各一錢八分 蓽撥二錢

右爲末每吃半分好酒下要大開刀加白酒藥

一丸

隔紙膏

治濕毒頑瘡臭爛臁瘡先以韭菜煎湯洗淨患

處

熬化淨猪油一兩 黃占五錢 白占五錢

輕粉二錢 黃栢二錢胆炙 珍珠一錢五分 官粉三錢

赤石脂一錢煅

共爲細末先將前三味鎔化再下細末窩隔紙

膏貼

小兒瀉痢不服藥

用土木鱉半箇 母丁香四粒 麝香一分五厘

共爲細末吐津調爲丸如芡實大納一丸臍内

外用不拘小膏藥貼之立止

迴燕膏

專貼瘰癧痰核

穿山甲 全蝎 白芷 黃連 黃栢

黃芩 當歸各二兩 生地 赤芍藥各一兩

官桂 海藻各四兩 番木鱉一兩

以麻油一斤四兩共熬枯黑去渣下飛丹十兩

黃蠟七錢白占三錢粉心二兩收成膏藥投入

水浸加細藥

乳香 沒藥 阿魏 輕粉各六錢 麝香二錢

血結四兩 燕窩泥一兩 雄黃 硃砂各二錢

雄鼠糞一兩五錢

共爲極細末篩過將膏藥取起鎔化離火下細

藥攪勻依癧大貼之三日即消如熬煉須擇選

日期淨室忌雞犬女人此藥又能貼諸般惡毒

治偏墜方

用牡蠣乙兩燒酒煅七次 良薑一兩酒炒

共爲細末津調手心内上加薄綿紙一張按藥

在手將藥膏手掩在陰子上一時放開再吃藥

用吳茱萸二兩湯泡七次 山茱萸二兩去核 橘核炒二兩
川練子肉三兩 益智仁一兩炒 小茴香炒一兩
玄胡索一兩五錢 巴戟一兩五錢去骨 青皮一兩五錢
蒼术炒五錢 木香三錢 沉香二錢
右爲末煉蜜爲丸空心鹽湯下

治傷寒神通散

危急發狂併大小便不通有食腹痛
硃砂一錢 雄黄五分 沉香一錢 木香一錢五分
巴豆一錢去油 鬱金一兩

共爲末每服六厘或半分看人大小以七厘作一服爲止更不可多茶送下

治疔瘡方

一人脇下生一疔瘡用黄麻梗中虫一條焙乾爲末酒調服下如神其疔化爲水此虫須先收下以葱管中藏之

囬天起死丹宜十二月修合

治癍瘡根窠不紅黒陷灰白塌損蛇皮番死者只要有氣無不活者取好辰砂四兩用荔枝核槌碎煎湯濃稠爊胎煑砂五炷香取起爲末每一兩入天靈蓋三錢製天靈蓋用麝香二錢擦拌入小泥釜中鹽泥固封燒紅冷定用白麵四兩兎血爲丸菉豆大每服一二丸酒送下即得囬生真神方也

治遠年瘋癬搽藥

用番打馬麁東來者三錢 珍珠一錢 冰片一錢
雄黄六分 輕粉三錢 枯礬一兩 胆礬三錢
水銀五兩 信五分火煅 川大黄一兩 孩兒茶五錢

大楓子一百箇火焙
右爲末用麻油調搽手足骨節

又内解煎藥方

用當歸六錢 人參一錢五分 防風六錢 荆芥六錢
牛膝三錢 連翹三錢 木通四錢 皂角四錢
山梔六錢 羗活六錢 甘草二錢 薏苡仁二錢
白蘚皮六錢 生地黄四錢 熟地黄五錢
已上分作七貼水煎食前服

治癬妙方

用川槿皮一兩 斑毛二錢 木鱉子一兩
檳榔三錢 樟腦一錢 枯礬一錢 硫黃一錢
麝香二分
共爲末用燒酒春秋二日冬三日夏一日蘸搽
擦癬瘡上畧疼些三日除根

治癬七攻散

用木別子四大滴 水銀 輕粉 白生礬 川椒
各五分 人言五厘
共爲末用猪脂油調和擦之

千里不飲水不渴方

用白蜜一兩二錢 甘草一兩 薄荷一兩 烏梅肉一兩
乾葛一兩 塩白梅一兩 何首烏蒸二兩五錢
白茯苓三兩五錢
共爲末蜜丸芡實大

行路不吃食自飽方

用芝麻一升 紅棗一升 糯米一升
共爲末蜜丸如彈子大每吃一丸水下一日不
餓

治痘疹黑陷不起

用狗蝇七箇擂碎和醅酒娘調服即愈

治痘瘡攻目壞眼

用蛇蛻一條淨洗焙燥加天花粉等分爲末入
羊肝內以麻布包縛煑食妙

神驗續骨丸

用臘月猪板油十兩 白蠟半斤煉過 飛丹四兩水飛
自然銅四兩煆醋淬七次 白礬十二兩 密陀僧四兩研
麒麟竭一兩 沒藥 乳香 辰砂各一兩
右十味先用鍋內熬油次下蠟將鍋離火放地
上入密陀僧飛丹自然銅攪勻小火再煎滴水
成珠方下礬竭乳沒砂用楊柳枝不住手攪勻
待凝丸如彈子大箬殼襯墊每遇跌折傷重者
用一丸再加猪油些少火上化開塗傷處以油
紙包縛甚者以燈草裹了用竹片夾綁再用一
丸分作小丸滚熱葱酒吞下痛止若再痛再服
痛定乃止骨折者兩次即愈如齒痛者一貼牙
根立止

守仙五子丸方

治服金石藥毒作無死服之可生十之八九如服金石之藥而未發者亦當服之

餘甘子　覆盆子　菟絲子　五味子

車前子　各五兩

右搗如麪二三月取枸杞莖葉搗汁二大碗拌前藥令乾拌盡七八月再取蓮子草搗汁一大升拌藥令乾後用杏仁一大升用好酒研汁五大升銀砂器內煎無苦味加生地黃汁半升真酥五兩鹿角膠五兩共杏仁汁煎溶下前五子末急用柳條攪勻衆手丸如梧桐子大每日酒服三四十丸忌猪肉韭芥蘿蔔服之百日金石毒除金丹之炁流通五內潤澤血肉萬毒悉消鬚鬢返黑老者還童皆因制其陰陽二性彼此相備也

華蓋丹

此黑鬚髮妙藥用出山黑鉛三斤打作片子用鐵鎚搌鉛片如方條以繩穿之用淨瓶盛米醋一斗將鉛片懸掛醋內以紙密封瓶口泥頭七日後開看取鉛片上起有白霜用竹片輕輕刮下又封又刮三四次後鉛片須換又浸醋兩次一換取霜一兩入氷片半分研如粉天露水為丸梧桐子大每夜口含一丸不語自化能變白返黑一生不白白者二十日後復黑光潤又能延年益壽除熱毒風氣筋骨疼痛一生忌大蒜再不可吃

辟寒丹　辟寒氣省綿衣

用雄黃　赤石脂 黏舌者佳　丹砂 光明者　乾薑

各等分為末蜜同白松香末為丸如桐子大酒下四丸服十日止不着綿衣赤身可行水內

辟暑丹

用雌黃 研水飛　白石脂 水飛　丹砂 研細黃泥裹燒如粉

磁石 去赤 醋水飛

各等分人乳同白松香化為丸小豆空心湯下四丸服三兩後夏月可衣裘褐炎氣不侵二方仙傳頗有神驗

治牙日用妙方

用川椒一兩 北細辛一兩 百部一兩 雄黄五錢

青鹽一兩 白鹽一兩

裝入荔枝殻内大火化爲一箇白塊取起研碎

同前五味爲末早暮擦齒永絶疼痛

大解不通方

用松仁 八達杏仁 榧子米泔水浸一日 核桃

栢子仁

各等分白糖霜和爲餅子吃即通

治老人小解秘澁老人有此即是病也

用人參 白术 牛膝 茯苓 陳皮 山查

當歸 白芍藥各一錢 甘草五分

加生薑三片煎服春加川芎夏秋加黄芩門冬

冬加乾薑如更短倍加當歸

三子養親湯

用蘇子 蘿蔔子 白芥子

右炒香泡湯隨意服

開胃炒麵方

用白麵五斤 茴香二兩 薑末二兩 杏仁八兩

枸杞八兩 核桃八兩 芝麻八兩

右研爲末白湯點服

食栢草方

嘗栢葉百草飽肚不餓避難絶食妙方

杜仲一斤去皮醋浸宿焙乾爲末 荆芥穗一斤爲末 薄荷八兩

白茯苓一斤去皮爲末 甘草一斤去皮

右蜜丸小指大將栢葉水洗和藥入口内細嚼

爲妙

遺精白濁奇方

用山梔子三錢炒黒燋煎水二鍾將至一大鍾

取起調蚯蚓新瓦上炒成末每服二錢大病不

過三服一月係精此後皆痰化也

雅尚齋遵生八牋卷之十八終 錢塘郭志學寫

古杭高濂深甫氏編次

塵外遐舉牋　一卷

高子曰：易云不事王侯高尚其事詩云皎皎白駒在彼空谷此指遁世無悶而獨善其身者也士君子不得志於兼濟當堅貞以全吾形保其餘年而林臯自足邁德弘道而不受塵鞅以樂其志外是則硜硜以類沽名罟譽話焉心將安所用哉故余生平景仰峻德高風神交心與而夢寐不置者上錄人外高隱凡百人焉意取或隱居以求其志或去危以圖其安或曲避以守其道或庇物以全其清或垢俗避喧或審時斂跡大或輕天下而細萬物小或安苦節而甘賤貧翕箕山之風鼓洪厓之志侃侃高論風教後人者咸錄以尚友千古俾後之隱草莽者當知甘心畎畝而道不可以斯須去身憔悴江潭而行不可使靡

焉同俗杖屨山水歌咏琴書放浪形骸狎玩魚鳥出雖局於一時而處則蹈彼千仞如是則心無所營而神清氣朗物無容擾而志逸身閒養壽怡生道豈外是余錄是編而牋曰

塵外遐舉

披衣

余錄雖始自披衣如高士傳名次其中增損更多悉從諸史并雜集纂選參入然非道德貞純言行卓絕玉揮冰潔岳峙川渟者悉遺不錄觀者當自得之

披衣堯時人也堯之師曰許由許由之師曰齧缺問道乎披衣披衣曰若正汝形一汝視天和將至攝汝知一汝度神將來舍德將為汝美道將為汝居汝瞳焉如新生之犢而無求其故言未卒齧缺睡寐披衣大悅行歌去之曰形若槁骸心若死灰真其實知不以故自持媒媒晦晦無心而不可與謀彼何人哉

王倪

王倪問道焉齧缺曰子知物之所同是乎曰吾惡乎知之子知子之所不知邪曰吾惡乎知之

然則物無知邪曰吾惡乎知之雖然嘗試言之庸詎知吾所謂知之非不知邪庸詎知吾所謂不知之非知邪且吾嘗試問乎汝民溼寢則腰疾偏死鰌然乎哉木處則惴慄恂懼猨猴然乎哉三者孰知正處民食芻豢麋鹿食薦蝍且甘帶鴟鴉耆鼠四者孰知正味猨猵狙以爲雌麋與鹿交鰌與魚游毛嬙麗姬人之所美也魚見之深入鳥見之高飛麋鹿見之決驟四者孰知天下之正色哉自我觀之仁義之端是非之塗

樊然殽亂吾惡能知其辯齧缺曰子不知利害則至人固不知利害乎王倪曰至人神矣大澤焚而不能熱河漢沍而不能寒疾雷破山風振海而不能驚若然者乘雲氣騎日月而遊乎四海之外死生無變於已而況利害之端乎

巢父

巢父者堯時隱人也山居不營世利年老以樹爲巢而寢其上故時人號曰巢父堯之讓許由也由以告巢父巢父曰汝何不隱汝形藏汝光若非吾友也擊其膺而下之由悵然不自得乃過清泠之水洗其耳拭其目曰向聞貪言負吾之友矣遂去終身不相見

許由

許由字武仲陽城槐里人也爲人據義履方邪席不坐邪膳不食後隱於沛澤之中堯讓天下於許由曰日月出矣而爝火不息其於光也不亦難乎時雨降矣而猶浸灌其於澤也不亦勞乎夫子立而天下治而我猶尸之吾自視缺然

請致天下許由曰子治天下天下既已治也而我猶代子吾將爲名乎名者實之賓也吾將爲賓乎鷦鷯巢於深林不過一枝偃鼠飲河不過滿腹歸休乎君予無所用天下爲庖人雖不治庖尸祝不越樽俎而代之矣不受而逃去齧缺遇許由曰子將奚之曰將逃堯曰奚謂邪曰夫堯知賢人之利天下也而不知其賊天下也夫唯外乎賢者知之矣由於是遁耕於中岳潁水之陽箕山之下終身無經天下色堯又召爲九

州長由不欲聞之洗耳於潁水濱時其友巢父牽犢欲飲之見由洗耳問其故對曰堯欲召我爲九州長惡聞其聲是故洗耳巢父曰子若處高岸深谷人道不通誰能見子子故浮游欲聞求其名譽汚吾犢口牽犢上流飲之許由沒葬箕山之巔亦名許由山在陽城之南十餘里堯因就其墓號曰箕山公神以配食五岳世世奉祀至今不絕也

善卷

善卷者古之賢人也堯聞得道乃北面師之及堯受終之後舜又以天下讓卷卷曰昔唐氏之有天下不教而民從之不賞而民勸之天下均平百姓安靜不知怨不知喜今子盛爲衣裳之服以眩民目繁調五音之聲以亂民耳丕作皇韶之樂以愚民心天下之亂從此始矣吾雖爲之其何益乎予立於宇宙之中冬衣皮毛夏衣絺葛春耕種形足以勞動秋收斂身足以休食日出而作日入而息逍遙於天地之間而心意自得吾何以天下爲哉悲夫子之不知予也遂不受去入深山莫知其處

壤父

壤父者堯時人也帝堯之世天下太和百姓無事壤父年八十餘而擊壤於道中觀者曰大哉帝之德也壤父曰吾日出而作日入而息鑿井而飲耕田而食帝何德於我哉

蒲衣子

蒲衣子者舜時賢人也年八歲而舜師之齧缺問於王倪四問而四不知齧缺因躍而大喜行以告蒲衣子蒲衣子曰而乃今知之乎有虞氏不及泰氏有虞氏其猶藏仁以要人亦得人矣而未始出於非人泰氏其臥徐徐其覺于于一以巳爲馬一以巳爲牛其知情信其德甚真而未始入於非人也後舜讓天下於蒲衣子蒲衣子不受而去莫知所終

小臣稷

小臣稷者齊人也抗厲希古桓公凡三往而不

得見公嘆曰吾聞布衣之士不輕爵祿則無以助萬乘之主萬乘之主不好仁義則無以下布衣之士於是五往乃得見焉桓公以此能致士爲五霸之長

商容

商容不知何許人也有疾老子曰先生無遺教以告弟子乎容曰將語子過故鄉而下車知之乎老子曰非謂不忘故耶容曰過喬木而趨知之乎老子曰非謂其敬老耶容張口曰吾舌存

乎曰存曰吾齒存乎曰亡知之乎老子曰非謂其剛亡而弱存乎容曰嘻天下事盡矣

庚桑楚

庚桑楚者楚人也老聃弟子偏得老聃之道遂卜居畏壘之山其居三年畏壘大壤畏壘之民相與言曰庚桑子之始來吾洒然異之今吾日計之而不足歲計之而有餘庶幾其聖人乎子胡不相與尸而祝之社而稷之乎庚桑子聞之南面而不釋然弟子異之庚桑子曰弟子何異於予夫春氣發而百草生正得秋而萬寶成夫春與秋豈無得而然哉天道已行矣吾聞至人尸居環堵之室而百姓猖狂不知所如往今以畏壘之細民而竊竊焉欲俎豆予于賢人之間我其杓之邪吾是以不釋於老聃之言

老萊子

老萊子者楚人也當時世亂逃世耕於蒙山之陽莞葭爲牆蓬蒿爲室枝木爲牀蓍艾爲席飲水食菽墾山播種人或言於楚王王於是駕至

萊子之門萊子方織畚王曰守國之政孤願煩先生老萊子曰諾王去其妻樵還曰子許之乎老萊曰然妻曰妾聞之可食以酒肉者可隨而鞭捶可擬以官祿者可隨而鈇鉞妾不能爲人所制者妻投其畚而去老萊子亦隨其妻至於江南而止曰鳥獸之毛可績而衣其遺粒足食也仲尼嘗聞其論而蹙然改容焉著書十五篇言道家之用人莫知其所終也

林類

林類者魏人也年且百歲底春被裘拾遺穗於故畦並歌並進孔子適衛望之於野顧謂弟子曰彼叟可與言者試往訊之子貢請行逆之隴端面之而嘆曰先生曾不悔乎而行歌拾穗林類行不留歌不輟子貢叩之不已乃仰而應曰吾何悔邪子貢曰先生少不勤行長不競時老無妻子死期將至亦有何樂而行歌乎啉少不勤行長不競時故能壽若此老無妻子死期將至故能樂若此子貢曰壽者人之情死者人之

惡子以死為樂何也林類曰死之與生一往一返故死於是者安知不生於彼故吾知其不相若矣吾又安知營營而求生非惑乎亦又安知吾今之死不愈昔之生乎子貢聞之不喻其意還以告夫子夫子曰吾知其可與言果然

榮啟期

榮啟期者不知何許人也鹿裘帶索鼓琴而歌孔子遊於泰山見而問之曰先生何樂也對曰吾樂甚多天生萬物唯人為貴吾得為人矣是一樂也男女之別男尊女卑故以男為貴吾既得為男矣是二樂也人生有不見日月不免襁褓者吾既已行年九十矣是三樂也貧者士之常也死者民之終也居常以待終何不樂也

荷蕢

荷蕢者衛人也避亂不仕自匿姓名孔子擊磬於衛時荷蕢過孔氏之門曰有心哉擊磬乎既而曰硜硜乎莫己知也斯已而已矣深則厲淺則揭孔子聞之曰果哉末之難矣

長沮桀溺

長沮桀溺者不知何許人也耦而耕孔子過之使子路問津焉長沮曰夫執輿者為誰子路曰是孔丘曰是魯孔丘歟曰是也是知津矣問於桀溺曰子為誰曰為仲由曰是魯孔丘之徒歟對曰然曰滔滔者天下皆是也而誰以易之且而與其從避人之士豈若從避世之士哉耰而不輟子路以告孔子孔子憮然曰鳥獸不可與同群吾非斯人之徒而誰與天下有道丘不與

易也

陸通

陸通字接輿楚人也好養性躬耕以爲食楚昭王時通見楚政無常乃佯狂不仕故時人謂之楚狂孔子適楚楚狂接輿遊其門曰鳳兮鳳兮何如德之衰也來世不可待往世不可追也天下有道聖人成焉天下無道聖人生焉方今之時僅免刑焉福輕乎羽莫之知載禍重乎地莫之知避已乎已乎臨人以德殆乎殆乎畫地而

趨迷陽迷陽無傷吾行吾行郤曲無傷吾足山木自寇也膏火自煎也桂可食故伐之漆可用故割之人皆知有用之用而莫知無用之用也孔子下車欲與之言趨而避之不得與之言楚王聞陸通賢遣使者持金百鎰車馬二駟往聘通曰王請先生治江南通笑而不應使者去妻從市來曰先生少而爲義豈老違之哉門外車跡何深也妾聞義士非禮不動妾事先生躬耕以自食親績以爲衣食飽衣煖其樂自足矣不如去之於是夫負釜甑妻戴紝器變名易姓游諸名山食桂櫨實服黃菁子隱蜀峨眉山壽數百年俗傳以爲仙云

曾參

曾參字子輿南武城人也不仕而遊居於衛縕袍無表顏色腫噲手足胼胝三日不舉火十年不製衣正冠而纓絕捉襟而肘見納履而踵決曳縰而歌天子不得臣諸侯不得友魯哀公賢之致邑焉參辭不受曰吾聞受人者常畏人與

人者常驕人縱君不我驕我豈無畏乎終不受後卒于魯

顏回

顏回字子淵魯人也孔子弟子貧而樂道退居陋巷曲肱而寢孔子曰回來家貧居卑胡不仕乎回對曰不願仕回有郭外之田五十畝足以給饘粥郭內之圃十畝足以爲絲麻鼓宮商之音足以自娛習所聞於夫子足以自樂回何仕焉孔子愀然變容曰善哉回之意也

原憲

原憲字子思宋人也孔子弟子居魯環堵之室茨以生草蓬戶不完桑以爲樞而甕牖二室褐以爲塞上漏下濕匡坐而彈琴子貢相衛結駟連騎排藜藿入窮閭巷不容軒來見原憲原憲韋冠縰履杖藜而應門子貢曰嘻先生何病也憲應之曰憲聞之無財謂之貧學道而不能行謂之病若憲貧也非病也夫希世而行比周而友學以爲人教以爲己仁義之慝車馬之飾憲不忍爲也子貢逡巡而有慚色終身恥其言之過也

漢陰丈人

漢陰丈人者楚人也子貢適楚過漢陰見丈人爲圃入井抱甕而灌用力甚多而見功寡子貢曰有機於此後重前輕挈水若抽其名爲槹用力寡而見功多丈人作色而笑曰聞之吾師有機械者必有機事有機事者必有機心機心存於胸中則純白不備純白不備則神生不定神生不定者道之所不載也吾非不知羞而不爲也子貢瞞然慙俯而不對有間丈人曰子奚爲者邪曰孔丘之徒也丈人曰子非夫博學以擬聖智獨絃歌以賣名聲於天下乎汝方將忘汝神氣墮汝形骸而何暇治天下乎子往矣勿妨吾事子貢卑陬失色頊頊然不自得行三十里而後愈

壺丘子林

壺丘子林者鄭人也道德甚優列禦寇師事之初禦寇好游壺丘子曰禦寇亦游游何所好列子曰游之樂所玩無故人之游也觀其所見我之游也觀其所變壺丘子曰禦寇之游固與人同而曰固與人異凡所見亦恒見其變玩彼物之無物不知我亦無故務外游不知務內觀外游者求備於物內觀者取足於身取足於身游之至也求備於物游之不至也於是列子自以爲不知游將終身不出居鄭圃四十年人無識者

老商氏

老商氏者不知何許人也列禦寇師焉兼友伯高子而進于其道尹生聞之從列子居數月不省舍因間請蘄其術者十反而十不告尹生懟而請辭列子又不命尹生退數月意不已又往從之列子曰女何去來之頻尹生曰曩章戴有請於子子不我告固有憾於子今復脫然是以又來列子曰曩吾以汝爲達今汝之鄙至此乎姬將告汝所學於夫子者矣自吾之學也三年

之後心不敢念是非口不敢言利害始得老商一眄而已五年之後心庚念是非口庚言利害老商始一解言而笑七年之後從心之所念庚無是非從口之所言庚無利害老商始引吾並席而坐今汝居先生之門曾未浹時履虛乘風其可得乎

列禦寇

列禦寇者鄭人也隱居不仕鄭穆公時子陽爲相專任刑法列禦寇乃絶迹窮巷面有饑色或告子陽曰列禦寇蓋有道之士也居君之國而窮君無乃爲不好士乎子陽聞而悟使官載粟數十乘而與之禦寇出見使者再拜而辭之入見其妻妻望之而拊心曰妾聞爲有道之妻子皆得佚樂今有饑色君過而遺先生食先生不受豈非命也哉禦寇笑曰君非自知我也以人之言而遺我粟至其罪我也又且以人之言此吾所以不受也居一年鄭人殺子陽其黨皆死禦寇安然獨全終身不仕著書八篇言道家之意號曰列子

莊周

莊周者宋之蒙人也少學老子爲蒙縣漆園吏遂遺世自放不仕王公大人皆不得而器之楚威王使大夫以百金聘周周方釣於濮水之上持竿不顧曰吾聞楚有神龜死二千歲矣巾笥而藏之於廟堂之上此龜寧無爲留骨而貴乎寧生曳尾塗中乎大夫曰寧掉尾塗中耳莊子曰往矣吾方掉尾於塗中或又以千金之幣迎

周爲相周曰子不見郊祭之犧牛乎衣以文繡食以芻菽及其牽入太廟欲爲孤豚其可得乎遂終身不仕

段干木

段干木者晉人也少貧且賤心志不遂乃治清節遊西河師事卜子夏與田子方李克翟璜吳起等居于魏皆爲將唯干木守道不仕魏文侯欲見就造其門段干木踰牆而避文侯文侯以客禮待之出過其廬而軾其僕問曰干木布衣也君軾其廬不已甚乎文侯曰段干木賢者也

不移勢利懷君子之道隱處窮巷聲馳千里吾敢不軾乎干木先乎德寡人先乎勢干木富乎義寡人富乎財勢不若德貴財不若義高又請爲相不肯後卑己固請見與語文侯立倦不敢息夫文侯名過齊桓公者蓋能尊段干木敬卜子夏友田子方故也

公儀潛

公儀潛者魯人也與子思爲友穆公因子思而致命欲以爲相子思曰公儀子此所以不至也君若饑渴待賢納用其謀雖蔬食飲水伋亦願在下風如以高官厚祿爲釣餌而無信用之心公儀子智若魚者可也不爾則不踰君之庭且臣不佞又不能爲君操竿持釣以傷守節之士潛竟終身不屈

黔婁先生

黔婁先生者齊人也脩身清節不求進于諸侯魯恭公聞其賢遣使致禮賜粟三千鍾欲以爲

相辭不受齊王又禮之以黃金百斤聘爲卿又不就著書四篇言道家之務號黔婁子終身不屈以壽終

陳仲子

陳仲子者齊人也其兄戴爲齊卿食祿萬鍾仲子以爲不義將妻子適楚居於陵自謂於陵仲子窮不苟求不義之食不食遭歲饑乏糧三日乃匍匐而食井上李實之蟲者三咽而能視身自織屨妻擘纑以易衣食楚王聞其賢欲以爲

相遣使持金百鎰至於陵聘仲子仲子入謂妻曰楚王欲以我爲相今日爲相明日結駟連騎食方丈於前息可乎妻曰夫子左琴右書樂在其中矣結駟連騎所安不過容膝食方丈於前所甘不過一肉今以容膝之安一肉之味而懷楚國之憂亂世多害恐先生不保命也於是出謝使者遂相與逃去爲人灌園

漁父

〈塵外遐舉〉〈本〉

漁父者楚人也楚亂乃匿名隱釣於江濱楚項襄王時屈原爲三閭大夫名顯於諸侯爲上官靳尚所譖王怒放之江濱被髮行吟於澤畔漁父見而問之曰子非三閭大夫歟何故至斯原曰舉世混濁而我獨清衆人皆醉而我獨醒是以見放漁父曰夫聖人不凝滯於萬物故能與世推移舉世混濁何不揚其波汩其泥衆人皆醉何不餔其糟歠其釃何故懷瑾握瑜自令放爲乃歌曰滄浪之水清可以濯吾纓滄浪之水濁可以濯吾足遂去深山自閉匿人莫知焉

四皓

四皓者皆河内軹人也或在汲一曰東園公二曰甪里先生三曰綺里季四曰夏黃公皆修道潔己非義不動秦始皇時見秦政虐乃退入藍田山而作歌曰莫莫高山深谷逶迤曄曄紫芝可以療饑唐虞世遠吾將何歸駟馬高蓋其憂甚大富貴之畏人不如貧賤之肆志乃共入商雒隱地肺山以待天下定及秦敗漢高聞而徵之不至深自匿終南山不能屈已

黃石公

〈塵外遐舉〉〈本書〉

黃石公者下邳人也遭秦亂自隱姓名時人莫知者初張良易姓爲長自匿下邳步游沂水圯上與黃石公相遇未諳黃石公故墜履圯下顧謂良曰孺子取履良素不知詐愕然欲毆之爲其老人也强忍下取履因跪進焉公以足受笑而去良殊驚公行里所還謂良曰孺子可教也後五日平明與我期此良愈怪之復跪曰諾五日平旦良往公怒曰與老人期何後又後五日

早會良雞鳴往公又先在復怒曰何後也後五日早會良夜半往有頃公亦至喜曰當如是乃出一編書與良曰讀是則為王者師矣後十三年孺子見濟北穀城山下黃石即我矣遂去不見

魯二徵士

魯二徵士者皆魯人也高祖定天下即皇帝位博士叔孫通白徵魯諸儒三十餘人欲定漢儀禮二士獨不肯行罵通曰天下初定死者未葬

傷者未起而欲起禮樂禮樂所由起百年之德而後可舉吾不忍為公所為公所為不合古吾不行公往矣無汙我通不敢致而去

田何

田何字子莊齊人也自孔子授易五傳至何及秦禁學以易為卜筮之書獨不禁故何傳之不絕漢興田何以齊諸田徙杜陵號曰杜田生以易受弟子東武王同子仲洛陽周王孫丁寬齊服生等皆顯當世惠帝時何年老家貧守道不仕帝親幸其廬以受業終為易者宗

披裘公

披裘公者吳人也延陵季子出遊見道中遺金顧而覩之與公曰取彼金公投鐮瞋目拂手而言曰何子居之高而視之卑吾披裘而負薪豈取遺金者哉季子大驚既謝而問其姓名曰何足語姓名

劉驎之

晉劉驎之字子驥桓沖到其家驎之於樹條桑

使者致命驎之曰使君既枉駕光臨宜先詣家君沖聞大媿乃造其父驎之被短褐與沖話言父使驎之自持濁酒蔬菜供賓沖命廚人代之父曰若使從者代非野人之意也沖請驎之為長史固辭

江上漁父

江上有一漁父乘船知伍胥奔吳急乃渡之胥既渡解劍值百金與父父曰楚國之法得伍胥者爵執珪豈徒百金劍邪不受一笑刺舟而去

安丘望之

望之少恬靜不求仕進號安丘丈人成帝欲見不得以其道德深重常師事焉望之不以見重爲高日愈損退爲巫醫於民閒著老子章句

胡宿

胡宿字武平氣宇高爽議論清新仁恕誠慤出於自然平生守道不以進退爲意在文舘二十餘年語後進曰富貴貧賤莫不有命士人當脩已俟命毋爲造物所嗤

朱桃椎

朱桃椎成都人淡薄絕俗被裘曳索結廬山中常織芒屩置道上見者曰此居士屩也以米茗置其處易之

吳隱之

吳隱之字處默介立有清操日晏欿菽儋石無儲與韓康伯鄰居康伯母殷氏也謂康伯曰汝掌銓衡必舉此輩後爲廣州刺史酌貪泉詩曰古人云此水一歃懷千金試使夷齊飲終當不

易心及歸妻劉氏齎沉香一片隱之見之即投之於湖

杜林

杜林字伯山博洽多聞時稱通儒初客河西拘於隗囂而不屈節弟成卒囂聽其持喪歸而遣刺客楊賢遮殺之賢見林身推鹿車自載弟喪嘆曰我雖小人何忍殺義士因亡去

管寧

管寧字幼安少與華歆同席讀書門外有乘軒者過歆棄書遽往觀之寧恥之而割席曰子非吾友也又嘗與歆共鋤菜地遇金寧揮鋤不顧歆則拾而擲之漢魏之際居遼東二十年匿景藏光喜遯養浩魏明帝安車蒲輪束帛加璧聘之寧不受家貧好學一藜床五十年當膝處皆穿

趙抃

趙抃字閱道氣宇清逸人不見其喜慍自號知非子宋至和中爲侍御史彈劾不避貴戚京師

號爲鐵面御史初任成都以一琴一鶴自隨及其再任屛去琴鶴止有蒼頭執事公平生日所爲事夜必衣冠露香拜首告天若不可告者不敢爲也元豐初告老退居於衢有溪石松竹之勝與山僧野老游不復有軒冕志矣故其詩曰軒外長溪溪外山捲簾空曠水雲閒高齋有問如何答清夜安眠白晝閒

夏統

夏統字仲御會稽人隱身不仕母病篤詣洛市藥會上巳洛中王公並至浮橋車乘如雲統視之蔑如也賈充引船與語其應如響勸之仕俛而不答充曰卿能作鄉土地間曲乎曰昔曹娥投水國人哀之爲作河女之章伍子胥以忠投海國人哀之爲作小海唱今欲歌之於是以足扣船引聲清激大風應至雲雨交集充令妓女盛服繞船三匝統危坐如故若無所聞充悵然曰此吳兒木腸石心也

元德秀

德秀號魯山房琯嘆曰見紫芝眉宇使人名利之心都盡天下高其行細帙滿架柴車而行卒惟枕履簞瓢而已生六十未嘗見女色焉

裴休

裴休字公美兄弟皆執書誦經夜者書終年不出戶有餽鹿者諸生共薦之休不食曰蔬食猶不足令一啖肉後何以繼

裴坦

裴坦性簡儉其子娶楊收女器用皆犀玉坦命椎去曰殃我家矣

顏含

顏含字弘都有操行郭璞過含欲爲之筮含曰年在天位在人修己而天不與者命也守道而人不知者性也自有性命無勞蓍龜

裘萬頃

裘萬頃字元量不樂仕進以薦者召爲司直在朝賦詩云新築書堂壁未乾馬蹄催我上長安兒時只道爲官好老去方知行路難千里關山

千里念一番風雨一番寒何如靜坐茅簷下舉
竹蒼梧仔細看遂促歸

范式

范式字巨卿張劭字元伯二人相友善劭卒式
夢劭呼曰巨卿吾以某日某時死矣子能爲我
一及於葬乎式卽馳赴未至而喪已發將至壙
柩不肯進其母撫之曰元伯豈有望耶移時見
有素車白馬號哭而來其母曰必巨卿也式因
執紼引柩乃前

郭延卿

郭延卿者西京人也少與張文定公呂文穆公
游以文行稱於鄉閭張呂作相更薦之延卿不
就葺幽亭藝花木自娛足迹不及城市年八十
餘錢文僖惟演時留守西京通判謝絳掌書記
尹洙推官歐陽脩皆一時聞人也一日惟演率
僚屬出郛往遊去其居一里許屛騎從訪之不
告以名氏延卿欣然接之道服對談而已延卿
笑曰陋居罕有過從而平日所見之人亦無諸

君者老夫甚愜願少留花下小酌於是以陶尊
果蔌以進惟演喜其野逸爲滿引不辭旣而吏
偪於前報曰申牌府吏牙兵已滿庭中矣延卿
徐曰公等何官而從吏之多若此也洙曰留守
相公也延卿笑曰不圖相國肯訪野人遂相與
大笑又曰諸公尚能飮否惟演欣然從之盤無
少加於前而談笑自若日入辭去延卿送之門
顧曰老病不能造謝希勿訝也惟演登車茫
然自失翌日語僚屬曰此眞隱者也彼視富貴
爲何等物也嘆息累日不止

摯峻

摯峻字伯陵京兆長安人也少治清節與太史
令司馬遷交好峻獨退身脩德隱於岍山遷旣
親貴乃以書勸峻進曰遷聞君子所貴乎道者
三太上立德其次立言其次立功伏惟伯陵材
能絕人高尚其志以善厲身氷清玉潔不以細
行荷累其名固已貴矣然未盡太上之所由也
願先生少致意焉峻報書曰峻聞古之君子料

能而行度德而處故悔恡去其身利不可受名不可以苟得漢興以來帝王之道於斯始顯能者見利不肖者自屏亦其時也周易大君有命小人勿用徒欲偃仰從容以遊餘齒耳峻之守節不移如此遷居太史官為李陵遊說下腐刑果以悔恡被辱峻遂高尚不仕卒于肵肵人立祠號曰肵居士世奉祀之不絶

成公

成公成帝時人自隱姓名常誦經不交世利時人號曰成公成帝出遊問之成公不屈節上曰朕能富貴人能殺人子何逆朕成公曰陛下能貴人臣能不受陛下之官陛下能富人臣能不受陛下之祿陛下能殺人臣能不犯陛下之法上不能折使郎二人就受政事十二篇

宋勝之

宋勝之者南陽安衆人也少孤年五歲失父母家于穀城聚中孝慕甚篤聚中化之少長有禮勝之每行見老人擔負輒以身代之獵得禽獸

嘗分肉與有親者貧依姊居數歲乃至長安受易通明以信義見稱從兄襃為東平內史遣使召之勝之曰衆人所樂者非勝之願也乃去遊太原從郇越牧羊以琴書自娛丞相孔光聞而就太原辟之不至元始三年病卒于太原

張仲蔚

張仲蔚者平陵人也與同郡魏景卿俱修道德隱身不仕明天官博物善屬文好詩賦常居窮素所處蓬蒿沒人閉門養性不治榮名時人莫識唯劉龔知之

嚴遵

嚴遵字君平蜀人也隱居不仕常賣卜於成都市日得百錢以自給卜訖則閉肆下簾以著書為事揚雄少從之遊屢稱其德李強為益州牧喜曰吾得君平為從事足矣雄曰君可備禮與相見其人不可屈也王鳳請交不許蜀有富人羅沖者問君平曰君何以不仕君平曰無以自發沖為君平具車馬衣糧君平曰吾病耳非不

足也我有餘而子不足柰何以不足奉有餘冲曰吾有萬金子無擔石乃云有餘不亦謬乎君平曰不然吾前宿子家人定而役未息晝夜汲汲未嘗有足今我以卜爲業不下牀而錢自至猶餘數百塵埃厚寸不知所用此非我有餘而子不足邪冲大慙君平嘆曰益我貨者損我神生我名者殺我身故不仕也時人服之

彭城老父

彭城老父者楚之隱人也見漢室衰乃自隱修道不治名利至年九十餘王莽時徵故光祿大夫龔勝欲爲太子師友祭酒辭事二姓莽迫之勝遂不食而死莽使者及郡守以下會歛者數百人老父痛勝以名致禍而獨入哭勝甚悲旣而曰嗟乎薰以香自燒膏以明自銷龔先生竟夭天年非吾徒也哭畢而趨出衆莫知其誰也

向長

向長字子平河內朝歌人也隱居不仕性尚中和好通老易貧無資食好事者更饋焉受之取足而反其餘王莽大司空王邑辟之連年乃至欲薦之於莽固辭乃止潛隱於家讀易至損益卦喟然嘆曰吾已知富不如貧貴不如賤但未知死何如生耳建武中男女娶嫁既畢勑斷家事勿相關當如我死也於是遂肆意與同好北海禽慶俱遊五嶽名山竟不知所終

嚴光

嚴光字子陵會稽餘姚人也少有高名同光武遊學及帝即位光乃變易名姓隱逝不見帝思其賢乃物色求之後齊國上言有一男子披羊裘釣澤中帝疑光也乃遣安車玄纁聘之三反而後至車駕即日幸其館光卧不起帝即卧所撫其腹曰咄咄子陵不可相助爲理邪光又眠不應良久乃張目而言曰昔唐堯著德巢父洗耳士故有志何至相迫乎帝曰子陵我竟不能下汝邪於是升輿歎息而去復引光入論道舊故相對累日因共偃卧除爲諫議大夫不屈乃耕於富春山後人名其釣處爲嚴陵瀨焉建武

十七年復特徵不至年八十終於家

東海隱者

東海隱者不知何許人也漢故司直王良之友建武中良以清節徵用歷位至一年復還通友不肯見而讓之曰不有忠信奇謀而取大位自知無德曷爲致此而復遽去何往來屑屑不憚煩也遂距良終身不納論者高之

梁鴻

梁鴻字伯鸞扶風平陵人也遭亂世受業太學

博覽不爲章句學畢乃牧豕上林苑中曾誤遺火延及他舍鴻乃尋訪燒者問所失去悉以豕償之其主猶以爲少鴻又以身居作執勤不懈隣家耆老見鴻非恒人乃共責讓主人而稱鴻長者於是始敬異焉悉還其豕鴻不受而去歸鄉里勢家慕其高節多欲女之鴻並絶不娶同縣孟氏有女狀醜擇對不嫁父母問其故女曰欲得賢如梁伯鸞者鴻聞而聘之及嫁始以裝飾入門七日而鴻不荅妻乃下請鴻曰吾欲裘褐之人可與俱隱深山者爾今乃衣綺縞傅粉墨豈鴻所願哉妻曰以觀夫子之志耳妾自有隱居之服乃更爲椎髻著布衣操作而前鴻大喜曰此眞梁鴻妻也能奉我矣字之曰德曜孟光居有頃乃共入霸陵山中以耕織爲業詠詩書彈琴以自娛仰慕前世高士而爲四晧以來二十四人作頌因東出關過京師作五噫之歌肅宗求鴻不得乃易姓運期名燿字侯光與妻子居齊魯之閒有頃又去適吳居皋伯通廡

下爲人賃舂每歸妻爲具食舉案齊眉伯通察而異之乃方舍於家鴻潛閉著書十餘篇疾且告主人曰昔延陵季子葬於嬴博之間不歸鄉里愼勿令我子持喪歸去及卒伯通等爲求葬地於吳要離冢傍

高恢

高恢字伯達京兆人也少治老子經恬虛不營世務與梁鴻善隱於華陰山中及鴻東遊思恢作詩曰鳥嚶嚶兮友之期念高子兮僕懷思想

念恢兮爰集兹二人遂不復相見恢亦高抗匿燿終身不仕焉

韓康

韓康字伯休京兆霸陵人也常遊名山采藥賣於長安市中口不二價者三十餘年時有女子買藥於康怒康守價乃曰公是韓伯休邪乃不二價乎康歎曰我欲避名今區區女子皆知有我何用藥爲遂遯入霸陵山中博士公車連徵不至桓帝時乃備玄纁安車以聘之使者奉詔

造康康不得已乃佯許諾辭安車自乘柴車冒晨先發至亭亭長以韓徵君當過方發人牛修道橋及見康柴車幅巾以爲田叟也使奪其牛卽釋駕與之有頃使者至知之欲奏殺亭長康曰老子與之非奪也亭長何罪乃止康因中路逃去以壽考終

臺佟

臺佟字孝威魏郡鄴人也不仕隱武安山中峰鑿穴而居採藥自建業初中州辟不就魏郡刺史執棗栗爲贄見佟語良久刺史曰孝威居身如此甚苦如何佟曰佟幸得保終正性存神養和不屑營於世事以勞其精除可欲之志恬淡自得不苦也如明使君綏撫牧養夕惕匪忒反不苦邪遂去隱逸終身不見

丘訢

丘訢字季春扶風人也少有大材自謂無伍傲世不與俗人爲群郡守召始見曰明府欲臣訢邪友訢邪師訢邪明府所以尊寵人者極於功

曹所以榮祿人者已於孝廉一極一已皆訢所不用也郡守異之遂不敢屈

矯慎

矯慎字仲彥扶風茂陵人也少慕松喬導引之術隱遯山谷與南郡太守馬融并州刺史蘇章鄉里並時然二人純遠不及慎也汝南吴蒼甚重之因遺書以觀其志曰蓋聞黃老之言乘虛入冥藏身遠遁亦有理國養人施於爲政至如登山絕迹神不著其證人不覩其驗吾從先生

欲其可者於意何如昔伊尹不懷道以待堯舜之君方今明明四海開闢巢許無爲箕山夷齊悔入首陽足下審能騎龍弄鳳翔嬉雲間者亦非狐兎燕雀所敢謀也愼不荅年七十餘竟不肯娶後忽歸家自言死日及期果卒後人有見愼於燉煌者故前世異之或云神仙焉愼同郡馬瑶隱於汧山以兎罝爲事所居俗化百姓美之號馬牧先生焉

法眞

法眞字高卿扶風郿人也學無常家博通內外圖典關西號爲大儒弟子自遠而負笈嘗數百人眞性恬靜寡欲不涉人閒事太守請見之眞乃幅巾詣謁太守曰昔魯哀公雖爲不肖而仲尼稱臣太守虛薄欲以功曹相屈光贊本朝何如眞曰以明府見待有禮故敢自同賓末若欲吏之眞將在北山之北南山之南矣太守戄然不敢復言凡辟公府賢良皆不就同郡田羽薦眞曰處士法眞體兼四業學窮典奧幽居恬泊樂以忘憂將蹈老氏之高蹤不爲玄纁屈也臣願聖朝就加衮職必能唱清廟之歌致來儀之鳳矣會順帝西廵羽又薦之帝虛心欲致前後四徵眞曰吾旣不能遯形遠世豈飮洗耳之水哉遂深自隱絕終不降屈友人郭正稱之曰法眞名可得聞身難得見逃名而名我隨避名而名我追可謂百世之師者矣乃共刊石頌之號曰玄德先生年八十九中平五年以壽終

漢濱老父

漢濱老父者不知何許人也桓帝延熹中幸竟陵過雲夢臨沔水百姓莫不觀者有老父獨耕不輟尚書郎南陽張溫異之使問曰人皆來觀老父獨不輟何也老父笑而不荅溫下道百步自與言老父曰我野人也不達斯語請問天下亂而立天子邪理而立天子邪立天子以父天下邪役天下以奉天子邪昔聖王宰世茅茨採椽而萬人以寧今子之君勞人自縱逸遊無忌吾爲子羞之子何忍欲人觀之乎溫大慙問其

姓名不告而去

徐穉

徐穉字孺子豫章南昌人也少以經行高於南州桓帝時汝南陳蕃爲豫章太守因推薦穉於朝廷由是五舉孝廉賢良皆不就連辟公府不詣未嘗荅命公薨輒身自赴弔太守黃瓊亦嘗辟穉至瓊薨歸葬江夏穉既聞即負笈徒步豫章三千餘里至江夏瓊墓前致酹而哭之後公車三徵不就以壽終

郭太

郭太字林宗太原人也少事父母以孝聞身長八尺餘家貧郡縣欲以爲吏歎曰丈夫何能執鞭斗筲哉乃辭母與同縣宗仲至京師從屈伯彥學春秋博洽無不通又審於人物由是名著於陳梁之間步行遇雨巾一角墊衆人慕之皆故折巾角士爭往從之載策盈車凡太知之于無名之中六十餘人皆言後驗以母喪歸徐穉來弔以生芻一束頓太廬前而去太曰此必南州高士徐孺子也詩不云乎生芻一束其人如玉吾不堪此喻耳

申屠蟠

申屠蟠字子龍陳留外黃人也少有名節同縣緱氏女玉爲父報讎外黃令梁配欲論殺玉蟠時年十五爲諸生進諫曰玉之節義足以感無恥之孫激忍辱之子不遭明時尚當表旌廬墓況在清聽而不加哀矜配善其言乃爲讞得減死論鄉人稱之蟠父母卒哀毀思慕不飲酒食肉十餘年遂隱居學治京氏易嚴氏春秋小戴禮三業先通因博貫五經兼明圖緯學無常師始與濟陰王子居同在太學子居病困以身託蟠蟠即步負其喪至濟陰遇司隸從事於河鞏之間從事義之爲符傳護送蟠蟠不肯投傳於地而去事畢還家前後凡蒲車特徵皆不就年七十四以壽終

袁閎

袁閎字夏甫汝南人也築室于庭中閉門不見

客旦暮於室中向母禮拜雖子往亦不得見也子亦向戶拜而去首不著巾身無單衣足著木履母死不列服位公車兩徵不詣范滂美而稱之曰隱不違親貞不絕俗可謂至賢矣

姜肱

姜肱字伯淮彭城廣戚人也家世名族兄弟三人皆孝行著聞肱年最長與二弟仲海季江同被卧甚相親友及長各娶兄弟相愛不能相離肱習學五經兼明星緯弟子自遠方至者三千

餘人聲重於時凡一舉孝廉十辟公府九舉有道至孝賢良公車三徵皆不就仲季亦不應徵辟建寧二年靈帝詔徵為犍為太守肱得詔乃告其友曰吾以虛獲實遂藉聲價盛明之世尚不委質況今政在私門哉乃隱身遯命乘船浮海使者追之不及再以玄纁聘不就即拜太中大夫又遯不受詔名振於天下年七十七卒於家

鄭玄

鄭玄字康成北海高密人也八世祖崇漢尚書玄少好學長八尺餘鬚眉美秀姿容甚偉習孝經論語兼通京氏公羊春秋三正曆九章筭術周官禮記左氏春秋大將軍何進辟玄州郡迫脅不得已而詣進設几杖之禮以待玄玄以幅巾見進一宿而逃去公府前後十餘辟並不就

任安

任安字定祖少好學隱山不營名利時人稱安曰任孔子連辟不就建安中讀史記彝連傳嘆

曰性以潔白為治情以得志為樂性治情得體道而不憂彼棄我取與時而無爭遂終身不仕時人號為任徵君云

龐公

龐公者南郡襄陽人也居峴山之南未嘗入城府夫妻相敬如賓荊州刺史劉表延請不能屈乃就候之曰夫保全一身孰若保全天下乎龐公笑曰鴻鵠巢於高林之上暮而得所栖黿鼉穴於深淵之下夕而得所宿夫趣舍行止亦人

之巢穴也且各得其栖宿而已天下非所保也因釋耕於壟上而妻子耘於前表指而問曰先生苦居畎畝而不肯官祿後世何以遺子孫乎龐公曰世人皆遺之以危今獨遺之以安雖所遺不同未爲無所遺也表歎息而去後遂携其妻子登鹿門山因采藥不反

焦先

焦先字孝然世莫知其所出也或言生漢末及魏受禪常結草爲廬於河之湄獨止其中冬夏袒不着衣卧不設席又無蓐以身親土其體垢汙皆如泥滓不行人間或數日一食行不由邪徑目不與女子迕視口未嘗言雖有驚急不與人語後野火燒其廬先因露寢遭冬雪大至先袒卧不移人以爲死就視如故後百餘歲卒

陶潛

陶潛字淵明或云字深明名元亮潯陽柴桑人晉大司馬侃之曾孫也少有高趣宅邊有五柳樹故嘗著五柳先生傳云先生不知何許人不詳姓字閑靜少言不慕榮利好讀書不求甚解每有會意欣然忘食性嗜酒而家貧不能恒得親舊知其如此或置酒招之造飲輒盡期在必醉既醉而退曾不恡情去留環堵蕭然不蔽風日短褐穿結簞瓢屢空晏如也常著文章自娛頗示己志忘懷得失以此自終其自序如此蓋以自況時人謂之實錄義熙末徵爲著作佐郎不就江州刺史王弘欲識之不能致也潛嘗往廬山弘令潛故人龐通之持酒具於半道栗里要之潛有脚疾使一門生二兒舉籃輿及至欣然便共飲酌俄頃弘至亦無忤也先是顏延之爲劉柳後軍功曹在潯陽與潛情款後爲始安郡經過潛每往必酣飲至醉弘欲要延之一坐彌日不得延之臨去留二萬錢與潛潛悉送酒家稍就取酒嘗九月九日無酒出宅邊菊叢中坐久之逢弘送酒至即便就酌醉而後歸潛不解音聲而畜素琴一張每有酒適輒撫弄以寄其意貴賤造之者有酒輒設潛若先醉便語客我

醉欲眠卿可去其真率如此郡將候潛逢其酒熟取頭上葛巾漉酒畢還復著之

宗炳

字少文南陽人也武帝辟爲主簿不起問其故荅曰栖丘飲谷三十餘年武帝善其對而止少文妙善琴書圖畫精於言理每遊山水往輙忘歸凡臧爲南平太守逼與俱還乃於江陵三湖立宅閑居無事好山水愛遠游西陟荆巫南登衡嶽因結宇衡山欲懐尚平之志有疾還江陵

歎曰老疾俱至名山恐難徧覩唯澄懐觀道卧以游之凡所遊履皆圖之於室謂之曰撫琴動操欲令衆山皆響古有金石弄爲諸桓所重桓氏亡其聲遂絶唯少文傳焉文帝遣樂師楊觀就受之

孔淳之

孔淳之字彦深魯人居會稽剡縣性好山水每有所游必窮其幽遐或旬日忘歸嘗游山遇沙門釋法崇因留共止遂停三載法崇歎曰緬想人外三十年矣今乃傾蓋于兹不覺老之將至也及淳之還乃不告以姓除著作佐郎太尉參軍並不就與徴士戴顒王弘之及王敬弘等共爲人外之游又申以婚姻敬弘以女適淳之子尚遂以烏羊繋所乘車轅提壺爲禮至則盡歡共飲迄暮而歸或怪其如此荅曰固亦農夫田父之禮也時會稽太守謝方明苦要之不能致使謂曰苟不入吾郡何爲入吾郭淳之笑曰潛遊者不識其水巢栖者非辨其林飛沉所至何問其主終不

肯仕元嘉初復徴爲散騎侍郎乃逃于上虞縣界家人莫知所在

陶弘景

陶弘景字通明秣陵人也幼有異操年四五歲恒以荻爲筆畫灰中學書至十歲得葛洪神仙傳晝夜研尋便有養生之志謂人曰仰青雲覩白日不覺爲遠矣神儀明秀朗目踈眉細形長額聳耳右膝有數十黒子作七星文讀書萬餘卷一事不知以爲深恥善琴棋工草隸朝請雖

在朱門閉影不交外物唯以披閱爲務朝儀故
事多所取焉家貧求宰縣不遂永明十年脫朝
服掛神武門上表辭祿詔許之賜以束帛敕所
在月給茯苓五斤白蜜二升以供服餌之需景
爲人圓通謙謹出處冥會心如明鏡遇物便了
言無煩舛有亦隨覺永元初更築三層樓弘景
處其上弟子居其中賓客至其下與物遂絕唯
一家僮得至其所本便馬善射晚皆不爲唯聽
吹笙而已物愛松風庭院皆植松每聞其響欣
然爲樂有時獨游泉石望見者以爲仙人性好
著述尚奇異顧惜光景老而彌篤尤明陰陽五
行風角星筭山川地理方圖[illegible]
者學苑百卷孝經論語集註帝代年曆本草集
註効驗方肘後百一方古今州郡記圖像集要
及玉匱記七曜新舊術疏占候合丹法式共祕
密不傳及撰而未訖又十部唯弟子得之卒年
八十五謚貞白先生

馬樞

馬樞字要理扶風人六歲能誦孝經論語老子
及長博極經史尤善佛經及周易老子義分泒
別轉變無窮論者拱默聽受而已綸甚嘉之尋
遇侯景之亂刺史王綸舉兵援臺乃留書二萬
卷付樞樞肆志尋覽殆將周遍乃喟然嘆曰吾
聞貴爵位者以巢由爲桎梏愛山林者以伊呂
爲管庫束名實則芻芥柱下之言翫淸虛則糠
粃席上之說稽之篤論亦各從其好也比求志
之士望塗而息豈天之不惠高尚何山林之無
聞甚乎乃隱于茅山有終焉之志陳元嘉元年
文帝徵爲度支尚書辭不應命樞少屬亂離凡
所居處盜賊不入依託者常數百家目精洞黃
能視闇中物有白鷰一雙巢其庭樹馴狎櫩廡
時至几案春來秋去幾三十年

孫登

孫登字公和汲郡人無家屬於郡北山爲土窟
居之好讀易撫一絃琴性無恚怒人或投諸水
中欲觀其怒登既出便大笑嘗住宜陽山有作

炭人見之知非常人與語登亦不應文帝聞之使阮籍往觀既見與語亦不應嵇康又從之游三年問其所圖終不荅康將別謂曰先生竟無言乎登乃曰子識火乎火生而有光而不用其光果在於用光人生而有才而不用其才果在於用才故用光在乎得薪所以保其耀用才在乎識真所以全其年今子才多識寡難乎免於今之世矣子無求乎康不能用果遭非命乃作幽憤詩曰昔慚柳下今愧孫登竟不知其所終

董京

董京字威輦不知何郡人初與隴西計吏俱至洛陽被髮而行逍遙吟咏常宿白社中孫楚時爲著作數就社中與語後數年遁去莫知所之於其寢處惟有一石竹子及詩二篇其一曰乾道剛簡坤體敦密茫茫太素是則是述末世流奔以文代質悠悠世事孰知其實逝將去此至虚歸我自然之室又曰孔子不遇時彼感麟麟乎麟乎胡不遁世以存真

范喬

范喬字伯孫陳留外黄人年二歲時祖馨臨終撫喬首曰恨不見汝成人因以所用硯與之至五歲祖母以告喬喬便執硯涕泣九歲請學在同輩之中言無媟辭光祿大夫李銓嘗論楊雄才學優於劉向喬以爲向定一代之書正群籍之篇使雄當之故非所長遂著劉楊優劣論文多不載喬前後辟舉皆不就初喬邑人臘夕盜斫其樹人有告者喬陽不聞邑人愧而歸之喬往喻曰卿節日取柴欲與父母相歡娛耳何以愧爲外黄令高頵歎曰諸士大夫未有不及私者而范伯孫恂恂率道名諱未嘗經於官曹士之貴異於今而見元康八年卒

魯褒

魯褒字元道南陽人好學多聞以貧素自立元康之後綱紀大壞褒傷時之貪鄙乃隱姓名而著錢神論略曰錢之爲體有乾坤之象內則其方外則其圓其積如山其流如川動靜有時行

藏有節市井便易不患耗折難折象壽不匱家道故能長久為世神寶親之如兄字曰孔方失之則貧弱得之則富昌無翼而飛無足而走解嚴毅之顏開難發之口錢多者處前錢少者居後錢之為言泉也無遠不往無幽不至京邑衣冠疲勞講肄厭聞清談對之睡寐見我家兄莫不驚視錢之所祐吉無不利何必讀書然後富貴由此論之謂為神物無德而尊無勢而熱排金門而入紫闥諺曰錢無耳可使鬼凡今之人惟錢而已蓋疾時者共傳其文褒不仕莫知所終

郭文

郭文字文舉河內人也少愛山水尚嘉遯每遊山林彌旬忘返父母終服畢不娶辭家游名山恒著鹿裘葛巾採竹葉木實貿鹽以自供食有餘穀輒恤窮匱王導聞其名遣人迎之既至置之西園溫嶠嘗問先生安獨無情乎文曰情由憶生不憶故無情一旦忽求還山及蘇峻反人皆以為知機卒葛洪庾闡並為作傳贊頌其美云

翟莊

翟莊字祖休尋陽人少以孝友著名耕而後食惟以弋釣為事及長不復獵或問漁獵同是害生之事而先生止去其一何哉莊曰獵自我釣自物未能頓盡故吾先節其甚者且夫貪餌吞鉤豈我哉時人以為知言晚節亦不復釣端居蓽門命徵並不就卒

宋纖

宋纖字令艾敦煌人少有遠操沉靖不與世交居于酒泉南山弟子受業三千餘人不應州郡辟命時太守楊宣畫其象於閣上出入視之作頌曰為枕何石為漱何流身不可見名不可求酒泉太守馬岌具威儀鳴鐃鼓造焉纖高樓重閣距而不見岌歎曰名可聞而身不可見德可仰而形不可覩吾今而後知先生人中之龍也銘詩于石壁曰丹崖百丈青壁萬尋奇木蓊鬱

蔚若鄧林其人如王維國之琛室邇人遐實勞我心年八十篤學不倦卒謚曰玄虛先生

王績

王績字無功絳州人性簡放不喜拜揖兄通隋末大儒也聚徒河汾間倣古作六經又爲中說有奴婢數人種黍春秋釀酒養鳧鴈蒔藥草自供以周易老子莊子置牀頭他書罕讀也游北山東皐著書自號東皐子績之仕以醉失職鄉人靳之（靳居焮反）託無心子以見趣曰無心子居越越王不知其大人也拘之仕無喜色越國法穢行者不齒俄而無心子以穢行聞王黜之無慍色退而適茫蕩之野過動之邑而見機士機士撫髀（部邪反）曰嘻子賢者而以罪廢邪無心子不應機士曰願見教曰子聞蜚廉氏馬乎一者朱鬣白毳龍骼（骼古伯反）鳳臆驟馳如舞終日不釋轡而以熱死一者重頭昂尾駝頸貉膝踶齧善蹶棄諸野終年而肥夫鳳不憎山栖龍不羞泥蟠君子不苟潔以罹患不避穢而養精也其自處如此

孫思邈

孫思邈京兆人通百家說善言老子莊周思邈於陰陽推步醫藥無不善孟詵盧照鄰等有惡疾不可爲感而問曰高醫愈疾奈何荅曰天有四時五行寒暑迭居和爲雨怒爲風凝爲霜雪張爲虹霓天常數也人之四肢五臟一覺一寐（覺古孝反）吐納往來流爲榮衛彰爲氣色發爲音聲人常數也陽用其形陰用其精天人之所同也失則蒸生熱否生寒結爲瘤贅（瘤音留贅之芮反）陷爲癰疽奔則喘乏竭則焦槁發乎面動乎形天地亦然五緯縮羸孛彗飛流其危診也寒暑不時蒸否也石立土踊是其瘤贅山崩土陷是其癰疽奔風暴雨是其喘乏川瀆竭涸是其焦槁高醫導以藥石救以砭劑（砭甫廉反）聖人和以至德輔以人事故體有可愈之疾天有可振之災照鄰曰人事奈何曰心爲之君君尚恭故欲小詩曰如臨深淵如履薄冰小之謂也膽爲之將以果

决爲務故欲太詩曰赳赳武夫公侯干城大之謂也仁者静地之象故欲方傳曰不爲利回不爲義疚方之謂也智者動天之象故欲圓易曰見機而作不俟終日圓之謂也復問養性之要答曰天有盈虛人有屯危不自慎不能濟也故養性必先知自慎也慎以畏爲本士無畏則簡仁義農無畏則墮稼穡工無畏則慢規矩商無畏則貨不殖子無畏則忘孝父無畏則廢慈臣無畏則勳不立君無畏則亂不治是以太上畏道其次畏天其次畏物其次畏人其次畏身憂於身者不拘於人慎於小者不懼於大戒於近者不侮於遠如此則人事畢矣卒年百歲

田游巖

田游巖京兆人永徽時（高宗初）補太學生罷歸入太白山母及妻皆有方外志後入箕山居許由塚旁自號由東鄰頻召不出高宗幸嵩山親至其門游巖野服出拜儀止謹樸帝謂曰先生比佳否答曰臣所謂泉石膏肓（呼光反）煙霞痼疾者也

吳筠

吳筠字貞節華陰人通經誼性高鯁不耐沉浮於時去居嵩山玄宗遣使召見與語甚悅敕待詔翰林獻玄綱三篇帝嘗問道對曰深於道者無如老子五千文其餘徒喪紙札耳復問神仙治鍊法對曰此野人事積歲月求之非人主宜留意筠每開陳皆名教世務以微言諷天子重之懇求還嵩山詔爲立道館大曆中卒

潘師正

潘師正貝州人居逍遙谷高宗幸東都召見問所須對曰茂松清泉臣所須也既不乏矣帝尊異之詔即其廬作崇唐觀時太常獻新樂帝更名祈仙望仙翹仙曲卒年九十八謚體玄先生

司馬承禎

司馬承禎字子微洛州人事潘師正傳辟穀導引術無不通師正異之曰我得陶隱居正一法遂而四世矣因辭去徧游名山廬天台（山在會稽）不

出處宗召至問其術對曰爲道日損損之又損以至於無爲夫心目所知見每損之尚不能已况攻異端而增智慮哉帝曰治身則爾治國若何對曰國猶身也故游心於淡合氣於漠與物自然而無私焉則天下治帝嗟嘆曰廣成之言也以三體寫老子刋正文句卒年八十九

杜生五郎

陽翟縣有杜生者不知其名邑人但謂之杜五郎所居去縣三十五里惟屋兩間其前空地大餘杜生不出籬門以三十年矣黎陽尉曾訪之問其不出門之因其人指門前一桑曰十五年前亦曾此下納涼但無用于時偶不出耳問其爲生曰日惟與人擇日及賣一藥以供饘粥後子能耕自此食足擇日賣藥一切不爲又問平日何所爲曰端坐耳問頗觀書否曰二十年前曾觀淨名經愛其議論今以忘之并書亦不知所在久矣氣韻閑曠言詞清簡有道之士也盛寒但布袍草履室中枵然一榻而已

張志和

張志和字子同婺州金華人始名龜齡母夢楓生腹上而產志和以親旣喪不復仕居江湖自稱煙波釣徒著玄真子亦以自號有韋詣者爲撰內解志和又著太易十五篇其卦三百六十五兄鶴齡恐其遁世不還爲築室越州東郭茨以生草椽棟不施斤斧豹席椶屩（居勺反）每垂釣不設餌志不在魚也觀察使陳少游往見爲終日留表其居曰玄真坊以門隘爲買地大其閎號回軒巷先是門阻流水無梁少游爲構之人號大夫橋帝嘗賜奴婢各一志和配爲夫婦號漁童樵青陸羽嘗問孰爲往來者對曰太虛爲室明月爲燭與四海諸公共處未嘗少別何有往來顏真卿爲湖州刺史志和來謁真卿以舟敝陋請更之志和曰願爲浮家泛宅往來苕霅間（苕音條霅直甲反水名在吳興）辯捷類如此善圖山水酒酣或擊鼓吹笛舐筆輒成（舐甚爾反）嘗撰漁歌憲宗圖真求其歌不能致李德裕稱志和隱而有名顯

而無事不窮不達嚴光之比云

陸羽

陸羽字鴻漸復州人不知所生或言有僧得諸水濱畜之既長以易自筮得漸鴻漸于陸其羽可用爲儀乃以陸爲氏名而字之上元初肅宗更隱苕溪自稱桑苧翁闔門著書或獨行野中誦詩擊木徘徊不得意或慟哭而歸故時謂接輿也貞元末卒羽嗜茶著經三篇言茶之原之法之具尤備天下益知飲茶矣

陸龜蒙

陸龜蒙字魯望少高放通六經大義尤明春秋有田數百畝屋三十楹田苦下雨潦則與江通故常苦饑身畚鍤茠刺無休時（茠呼毛反除田草）或譏其勞荅曰堯舜黴瘠（黴音眉黧垢腐貌）禹胼胝彼聖人也吾一褐衣敢不勤乎嗜茶置園顧渚山下歲取租茶自判品第又不喜與流俗交雖造門不肯見不乘馬升舟設蓬席齎束書茶灶筆牀釣具往來時謂江湖散人或號天隨子甫里先生自比涪翁漁父（涪音浮）江上丈人後以高士召不至李蔚素與善及當國召拜拾遺詔方下龜蒙卒

徐則

徐則東海人幼沈靜寡嗜欲受業於周弘正精於議論聲擅都邑遂懷棲隱之操杖策入縉雲山常服巾褐又入天台山因絕穀養性所食惟松水而已太傅徐陵爲之刊山立頌初在縉雲山太極真人徐君降之曰汝年出八十當爲王者師然後得道也晉王廣鎮楊州知其名手書召之則謂門人曰徐君之旨信而有徵其後屍解柳䛒讚之曰可道非道常道無名上德不德至德無盈玄風翁矣而有先生留符告君化杖飛聲永思靈迹曷用攄情時披素繪如臨赤城

雅尚齋遵生八牋卷之十九終